

이혼위기 극복한 중년여성의 성장경험에 대한 내러티브 탐구

김 미 희 정 주 리*

전남대학교 석사과정 전남대학교 교수

본 연구의 목적은 이혼위기를 극복한 중년여성들의 이혼위기 극복과정을 이해하고 그 과정에서 나타난 성장 경험을 발견하고자 수행되었다. 본 연구에서는 이혼위기 극복 후 더 나은 삶을 유지하고 있으며 그 경험이 삶의 중요한 계기가 되었다고 보고한 중년여성 3명을 대상으로 자료를 수집하였다. 자료의 분석은 Clandinin과 Connelly(2000)의 내러티브 탐구 절차를 적용하여 자료를 해석하였다. 연구 결과, 이혼위기를 극복한 중년여성의 성장 경험은 ‘이혼위기 이후 ‘나’의 재구성’, ‘회복을 가능하게 한 관계적 지지’, ‘변화하는 여성들, 그러나 변하지 않는 구조’, ‘상처와 성장을 함께 안고 선 내 안의 두 여인’으로 구성되었다. 논의에서는 이 연구의 결과가 갖는 개인적·실제적·사회적 정당성을 제시하였다. 본 연구는 중년여성의 이혼위기를 단순한 위기 상황에 대한 대처로만 보기보다, 자기이해와 성장을 촉진하는 심리적 전환의 여정으로 생생히 조명하였다는 점에서 의의를 가진다.

주요어 : 중년여성, 이혼위기, 극복, 성장, 내러티브 탐구

† 교신저자 : 정주리, 전남대학교 교육학과, 광주광역시 북구 용봉로 77

Tel : 062-530-2345, E-mail : jjoeng@jnu.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.

우리나라에서 중년기에 이혼위기를 겪는 부부들을 드물지 않게 찾아볼 수 있다. 최근 우리나라의 이혼율은 전반적으로 감소하고 있으나, 연령대별로는 뚜렷한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 통계청 2024년 결산 자료에 따르면, 전체 이혼 건수는 91,000건으로 전년 대비 1.3% 줄었지만, 40대에서 인구 1,000명당 남성 7.2건, 여성 8.0건으로 가장 높은 이혼 건수를 기록했고, 다음으로 50대(남 5.6건, 여 5.2건)로 나타났다. 이러한 통계는 중년기 부부가 경험하는 갈등과 위기가 다른 연령대보다 더 높은 수준의 관계 해체 위협으로 이어질 수 있음을 보여준다.

중년기는 일반적으로 40대와 50대를 의미하는데, 이 시기는 개인이 사회적·개인적 생산성을 가장 적극적으로 발휘하는 중요한 시기로 볼 수 있다(Newman & Newman, 2015). 이 시기에 경험하는 이혼위기는 심리적 충격이 크며, 장기간 유지된 관계가 해체될 수 있기에 삶의 안정성이 크게 흔들릴 수 있다. 실제 선행연구에서도 중년여성들은 이혼위기 시 정서적 불안과 우울, 관계 상실에 대한 두려움, 사회적 낙인 등을 경험하며 정체성 전반에 흔들림을 겪는 것으로 나타났다(최미란, 2020). 그러나 중년기는 또한 자신이 살아온 삶을 성찰하고 앞으로의 시간을 재구성하는 발달적 전환기이기도 하며(배나래, 2022), 이러한 성찰은 관계적 위기를 극복하고 새로운 삶의 방향을 모색하는 중요한 동력으로 작용한다(장정인, 2020).

선행연구에서는 연구 맥락에 따라 이혼위기를 다양하게 정의하여 왔다. 예를 들어, 이혼위기를 심화된 부부갈등의 과정(강희숙·양정옥, 2012)으로 다루거나, 결혼생활의 긴장 수준과 이혼 가능성(Birditt et al., 2017)을 중심으

로 설명한 경우도 있다. 또한 이혼 이후의 적응 과정에서 나타나는 정서적 어려움과 정체감의 혼란을 위기적 경험(문정화, 2014)으로 정의하기도 하였고, 이혼 이후의 경험을 위기 개념과 혼재하여 사용한 경우(Perrig-Chiello, 2015)도 있다. 그러나 본 연구에서는 이혼위기를 이혼에 대한 개념적 정의를 참고하여 정의하고자 하는데 Ahrons(1980)는 이혼을 단일 사건이 아닌 가족체계와 개인의 역할과 관계가 재구성되는 전환기적 위기로 개념화하며, 관계의 유지와 종결 사이에서 경험되는 정서적 혼란과 관계 재정의를 강조하였다. 또한 주혜주(2016)는 여성의 이혼 결정과정을 분석하여, 이혼이 충동적 선택이 아니라 관계의 지속 여부를 숙고하고 삶의 방향을 재검토하는 판단의 과정 속에서 형성된다고 하였다. 이에 본 연구에서는 이혼위기를 단순한 부부갈등을 넘어, 부부관계의 지속 가능성을 진지하게 검토하게 되는 심리적·정서적 국면이자 이혼을 현실적인 선택지로 고려하게 되는 판단의 과정으로 정의하고자 한다.

한편, 결혼생활에서 경험되는 갈등은 생애주기적 전환과 맞물려 시기마다 그 양상이 다르다. 결혼 초기에는 배우자의 원가족과의 관계가 주요 갈등 요인으로 작용하며, 시가·처가와와 상호작용에서 비롯된 긴장이 부부관계의 안정성을 저해한다(이윤정, 2012). 또한 성격 차이와 생활방식의 불일치는 결혼만족을 저하시킬 뿐 아니라 갈등의 빈도와 강도를 증가시키는 것으로 보고되었다(이영숙, 박경란, 2011). 결혼 중기에는 자녀 출산과 양육 부담이 부부관계의 가장 큰 전환 요인으로, 첫 자녀 출산 이후 어머니의 결혼만족도는 유의하게 감소하는 것으로 확인되었다(조보배, 2022). 이 시기 남편의 가사·양육 참여 및 성평등적

태도는 부부 만족도의 중요한 조절 요인으로 나타났다(정은미, 2015). 자녀가 청소년기·성인으로 전환되는 시점부터는 부부가 관계를 재조정해야 하는 과제가 반복적으로 등장하며, 이를 효과적으로 수행하지 못할 경우 갈등이 누적될 수 있다(류민영, 2023). 딸기 결혼생활에서는 자녀 독립 이후 부부 간 소통 감소와 정서적 거리감이 흔히 나타나며, 이러한 변화에 적응하지 못하면 관계적 위기가 심화되기도 한다(류민영, 2023).

Gottman과 Levenson(2000)은 결혼생활에서 두 차례의 주요 위기 시점을 제시했는데, 첫 번째는 결혼 초기, 두 번째는 중년기로 나타났다. 중년기는 자녀 양육, 직업적 변화, 부모 부양 등 다중 역할이 집중되는 시기로, 구조적·정서적 긴장이 동시에 작용한다(김경옥, 2012; Lachman, 2004). 이러한 발달적 과제는 부부관계를 재정립해야 하는 요구와 결합되며 위기의 심각성을 높일 수 있다(Erikson, 1968; Levinson, 1978; Gilliland & James, 1997). 이와 관련하여, 중년여성은 자녀의 독립, 배우자와의 관계 재조정, 노부모 돌봄 등 다양한 역할 변화가 집중되는 생애전환기에 놓여 있다. 이러한 시기에는 돌봄 부담과 관계적 긴장이 동시에 증가하며, 이로 인해 부부 갈등이 심화될 가능성이 높다. 김희경·장혜경(2022)은 중년여성이 경험하는 삶의 만족이 경제적 지위, 노화불안, 사회적 지지 등 구조적·관계적 요인의 영향을 강하게 받는다고 보고하며, 이러한 구조적 압력이 중년여성이 이혼위기에 직면하기 쉬운 조건을 형성한다고 분석하였다.

이혼위기 상황에서 성별에 따라 고려 요인과 심리적 반응은 다르게 나타난다. 여성은 경제적 안정성, 생계유지, 자녀 양육, 사회적 낙인 등 구조적 요인에 더 민감하며(이선미,

박경숙, 2019; 김영혜, 2020), 남성은 정서적 지지망의 축소와 관계적 고립에 더 취약한 것으로 보고된다(Dykstra, 2007; Leopold, 2018). 이는 이혼위기를 단순히 개인의 선택이 아니라 사회문화적 맥락 속에서 이해해야 함을 시사한다. 이혼을 겪지 않더라도 중년의 여성은 위기 시기에 심리적 고립, 우울감, 불안 등을 경험할 수 있으며(최미란, 2020), 이러한 경험은 관계의 해체만이 아니라 삶의 균형 자체를 위협하는 심리사회적 사건으로 기능할 수 있다. 그러나 중년기 위기는 동시에 자기 이해와 관계 재구성을 통해 삶의 의미를 다시 찾을 수 있는 전환의 기회가 되기도 한다(김영애, 최운경, 2017).

한편, 중년여성에게 사회적 지지는 중년여성의 삶에서 중요한 보호요인으로 작용하는 것으로 나타났다. 박혜경과 최태산(2012)은 부부간의 사랑과 자녀와의 관계가 중년여성의 우울감에 유의한 영향을 미침을 밝혔다. 김희경과 장혜경(2022)은 사회적 지지 추구 대처가 중년여성의 삶의 만족을 유의미하게 증가시키는 요인임을 보고하며, 정서적·관계적 지지망이 중년여성의 심리적 안정과 회복을 뒷받침하는 핵심 자원임을 강조하였다. 이는 가족·친구·지역사회와의 관계가 이혼위기 경험을 재해석하고 의미를 재구성하는 데 중요한 기반이 될 수 있음을 시사한다. 또한, 여성의 정체성을 관계 중심적 관점에서 설명한 Gilligan(1982)은 자아와 타아가 상호의존적이라는 전제를 바탕으로 돌봄의 윤리(ethics of care)이라는 개념을 제시하였다. Gilligan(1982)에 따르면 여성은 자신에 대한 돌봄과 타인에 대한 돌봄 간의 문제를 다루며 도덕발달이 이루어지는데 자기중심적 관점(1단계)에서 관심의 대상을 자신이 아니라 전적으로 타인의 필요에

만 쏟는 자기희생적 관점(2단계)을 거쳐 자기 희생과 돌봄을 구분하게 되고 인간관계가 상호적임을 깨닫는 관점(3단계)으로 나아간다고 보았다. 이는 이혼위기 상황에서 중년여성들이 어떻게 자신과 타인의 돌봄 사이에서 균형을 마련하며 자신에게 필요한 사회적 지지를 활용하여 위기를 극복해 나가는지 과정을 이해하는 데 중요한 이론적 근거가 된다고 볼 수 있다.

이에 본 연구는 이혼위기를 겪은 중년여성들의 경험을 탐색하여 이들이 이혼위기를 어떻게 경험하고 극복하였는지, 그리고 위기극복 경험이 이들의 중년기 삶에 어떤 영향을 미쳤는지를 파악하고자 한다. 이러한 연구목적 달성을 위해 본 연구는 내러티브 탐구 방법을 활용하고자 하였다. 내러티브 탐구 방법을 채택한 이유는 내러티브 탐구는 개인의 고유한 삶의 맥락을 존중하면서 이들의 심리·사회적 경험을 깊이 탐색할 수 있는 강점을 지닌다(Clandinin, 2006). 이에 본 연구대상인 이혼위기를 극복한 중년여성의 내러티브에는 시간의 흐름 속에서 형성된 관계의 역사, 사회문화적 기대, 가족 역할, 정체성 변화가 복합적으로 얽혀 있기에, 이들의 경험을 각자의 삶의 맥락에서 깊이 있게 탐색할 수 있다고 보았기 때문이다. 또한, 내러티브 탐구 과정에서 참여자가 자신의 이야기를 재해석하며 위기 극복과정의 전환점과 성장의 의미를 스스로 구성해가는 데도 도움이 된다고 판단하였다. 구체적인 본 연구 질문은 다음과 같다.

첫째, 중년여성은 이혼위기를 어떻게 경험하고 이해하였는가?

둘째, 중년여성은 이혼위기를 어떻게 극복해 나갔는가?

셋째, 중년여성에게 이혼위기 극복 경험은

이들의 삶에서 어떤 의미를 지니는가?

방 법

연구절차

본 연구는 중년여성의 이혼 위기와 극복 경험, 그리고 그 의미를 탐색하기 위해 내러티브 탐구 방법을 적용하였다. 내러티브 탐구는 Dewey의 경험 철학에 기초하여, 인간의 경험이 개인적 차원에 국한되지 않고 사회적 맥락 속에서 이해되어야 한다는 관점에 기반한다(박정원 & 서미아, 2022; Clandinin & Connelly, 2000). 이러한 관점에서 경험은 단순한 사건의 나열이 아니라 ‘이야기화된 경험’으로 파악되며, 시간성과 맥락 속에서 해석될 때 의미가 드러난다(홍영숙, 2015). 즉, 경험은 과거·현재·미래가 서로 교차하며 변화하는 과정으로 이해되며, 내러티브 탐구는 이러한 연속성과 변화를 포착하는 데 강점을 가진다(염지숙, 2003; 한승희, 2006). 내러티브 연구자는 참여자와 함께 과거의 경험을 회상하고 현재의 삶을 이야기하며, 더 나아가 미래의 가능성까지 탐색한다. 이를 통해 “우리는 누구이며, 무엇이 되어 가는가”라는 정체성의 질문에 접근할 수 있다(Clandinin & Connelly, 2000). 그렇기에 내러티브 탐구는 단순히 이야기를 기록하는 수준을 넘어, 연구자와 참여자가 관계적 맥락 속에서 의미를 함께 구성하는 과정이라 할 수 있다(홍영숙, 2019). 따라서 본 연구의 연구자는 Clandinin과 Connelly(2000)가 제안한 절차를 따르며 자신의 자서전적 경험을 성찰하면서, 연구참여자의 경험과 만나는 지점을 인식하고 조율하는 ‘삶을 함께 살아내는 연구자’의 태도

로 연구를 수행하였다.

현장에 존재하기

내러티브 탐구의 첫 번째 단계인 ‘현장에 존재하기’는 자료 수집 이전에 연구자가 연구 동기와 목적을 성찰하고, 참여자의 삶의 맥락과 현장에 익숙해지며 연구의 기반을 다지는 중요한 출발점이다(Clandinin & Connelly, 2000). 연구자는 이 과정을 통해 참여자의 이야기와 자신의 삶이 만나는 지점을 발견하고, 개인적·사회적 맥락 속에서 교차되는 의미 구조를 탐색하고자 하였다.

본 연구의 제1저자는 중년여성으로서 세 자녀를 양육하며 약 10년간의 결혼생활을 이어오던 중, 점차 깊어지는 단절감과 정서적 소원함 속에서 이혼의 위기를 경험하였다. 겉으로는 평온해 보이는 일상 뒤에서 부부간 대화는 점차 줄어들었고, 사소한 갈등에도 몇 주 혹은 몇 달 동안 지속되는 침묵이 반복되었다. 이러한 정서적 단절은 점차 숨이 막히는 듯한 답답함으로 이어졌으며, 반복되는 육아와 가사노동 속에서 점점 무력감을 느꼈다. 불안한 가정 분위기와 자신의 불안정한 심리 상태가 자녀들에게 부정적인 영향을 미칠지도 모른다는 두려움은 내면의 긴장을 더욱 높였다.

이 시기 연구자는 불면, 공황 증상, 우울감, 분노 등 신체적·정서적 어려움을 겪었고, 이혼을 선택할 경우 전업주부로서 감당해야 할 경제적 부담과 세 자녀 양육의 책임, 그리고 사회적 낙인에 대한 두려움이 큰 심리적 위협으로 다가왔다. 이러한 절박한 상황 속에서 연구자는 이혼 전에 마지막 노력으로 심리상담을 받게 되었으며, 이는 삶을 전환적으로 바라보게 한 계기가 되었다.

상담 과정에서 연구자는 관계의 문제를 배

우자의 잘못으로만 해석하던 기존의 시각에서 벗어나, 관계의 원인 중 일부를 자신에게서 탐색하기 시작하였다. 이를 통해 각자의 원가족 관계 속에서 형성된 심리적 패턴이 부부관계에 반복적으로 작동하고 있음을 인식하게 되었다. 연구자는 직접 표현되지 못한 감정이 누적되었다가 분노로 표출되는 방식으로 관계가 유지되어 왔다. 반면, 배우자는 감정을 드러내기보다 침묵을 통해 정서적으로 물러나며 관계의 주도권을 확보하는 방식으로 대응해왔다. 이와 같은 차이를 이해하지 못한 채, 두 사람은 서로에게 상처를 받고 있다고 느끼고 있었다. 연구자는 이러한 인식을 얻고 난 뒤 ‘말하지 않아도 알아주길 바라는’ 비현실적인 기대를 내려놓고 자신의 감정과 욕구를 명료하게 표현하는 방법을 배우게 되었다. 남편이 즉각적으로 변화하지 않더라도 연구자 자신이 달라지자 부부관계의 긴장감은 서서히 완화되었다. 또한 ‘좋은 엄마’, ‘현신적인 아내’라는 과도한 역할기대를 내려놓으며 현실적으로 가능한 기대를 하는 유연함을 가지게 되었다. 이러한 변화는 단순한 관계의 회복을 넘어 자기이해와 내적 성장으로 확장되었다.

이혼위기 극복의 과정은 연구자로 하여금 ‘나는 누구인가’라는 근원적 질문을 던지게 했다. ‘누군가의 아내이자 엄마’라는 역할 뒤에 가려졌던 ‘나 자신’을 회복하기 위해 깊은 성찰의 시간을 가졌으며, 독서와 독서모임을 통해 다양한 관점을 접하고 친구와 가족의 지지 속에서 점차 내면의 힘을 회복해 갔다. 위기를 통과하며 경험한 깊은 자기 성찰은 연구자의 삶의 방향을 전환시켜 심리상담의 길로 이끌었다. 현재 연구자는 개인적 체험을 상담 실천과 연구로 확장하며, 관계의 상처를 딛고 삶의 의미를 회복하도록 돕는 데 관심을 두고

있다. 이혼위기 극복 경험은 연구자로서의 정체성과 주제에 대한 감수성을 형성한 근원적 계기로, 본 연구의 해석과 통찰의 중요한 토대가 되었다.

이러한 연구자의 내러티브는 연구참여자의 경험을 이해하는 데 있어 단순한 배경이 아니라, 연구자가 ‘삶을 함께 살아내는 존재’로서 탐구 과정에 임하도록 하는 중요한 맥락적 기반이 되었다. 다시 말해, 연구자 자신의 내러티브는 참여자의 이야기를 해석하는 과정에서 일방적 해석을 지양하고, 상호작용 속에서 의미를 공동 구성하는 관계적 탐구의 태도를 가능하게 한다(염지숙, 2001). 이에 본 연구에서는 내러티브 탐구가 강조하는 이러한 관계적 의미구성이 연구 절차 속에서 실제로 구현될 수 있도록, 연구자 위치성을 지속적으로 성찰하며 분석을 수행하였다. 연구자와 참여자 모두가 중년여성으로서 관계적 위기와 정체성의 흔들림을 경험한 공통점은 참여자의 미세한 감정, 주저함, 전환의 순간을 섬세하게 이해하는 해석적 민감성을 제공하였다. 그러나 동시에 이러한 동질성은 참여자의 서사를 연구자의 이야기로 과도하게 동일시하거나, 공감의 이름으로 해석을 서둘러 결론화할 위험도 내포한다. 이를 방지하기 위해 연구자는 연구 과정 전반에 걸쳐 심층 메모를 작성하며 자신

의 정서 반응, 선이해, 가설을 분리해 관리하였고, 분석 과정에서는 반복적 대화와 참여자 확인을 통해 해석이 연구자 중심으로 흐르지 않도록 조율하였다.

이를 위해 참여자는 결혼생활 중 이혼 여부를 심각하게 고려한 중년기 여성 가운데, 이혼 위기를 극복하고 현재 더 나은 삶을 살고 있다고 인식하는 사람들을 추천받아 선정하였다. 내러티브 탐구는 다른 질적 연구와 달리 연구자와 참여자가 분리된 존재로 머무르지 않는다. 참여자의 경험을 일방적으로 수집하는 것이 아니라, 연구자와 참여자가 친밀한 관계 속에서 상호 영향을 주고받으며 삶의 경험과 의미를 함께 재구성하는 과정을 거친다(서미아 & 홍은영, 2011). 이를 위해 본 연구에서도 참여자와 신뢰 관계를 형성하기 위해 연구자의 삶을 개방하고, 일상의 대화와 관심사를 나누며 라포 형성의 시간을 가졌다. 또한, 참여자들이 과거의 이혼 위기 경험을 회상하며 심리적 불편을 느낄 수 있음을 고려하여, 공식 면담 외에도 정서적 지지를 위한 소통의 창구를 열어 두었으며, 필요시에는 심리상담 연계도 고려하였다. 이러한 접근은 참여자의 경험을 단순한 연구 자료로 환원하지 않고, 존중과 공감의 태도 속에서 함께 이야기를 만들어가는 윤리적 실천을 지향한 것이다.

표 1. 연구참여자 정보

이름	연령	결혼 기간	자녀	학력	직업	배우자 직업	지역
서미주	40대 중반	10년~15년 사이	1남 (초등학생)	석사	상담사	직장인	J도
박지오	40대 초반	10년~15년 사이	1남 (초등학생)	석사	자영업	자영업	G시
김정이	40대 중반	10년~15년 사이	1남 1녀 (모두 초등학생)	학사	주부	전문직	G시

주. 제시된 이름은 가명임.

현장에서 현장텍스트로 이동하기

이 단계는 연구자가 현장에서 참여자의 경험 세계를 탐색하고 이해하는 과정으로, 곧 자료 수집에 해당한다. 자료 수집은 2025년 2월부터 4월까지 이루어졌으며, 이후 연구 텍스트 작성 과정에서 필요에 따라 추가 면담이 2025년 5월부터 6월까지 진행되었다. 면담은 참여자별로 총 2~3회 실시되었고, 각 회기는 약 90분에서 120분가량 소요되었다. 면담 장소는 연구참여자의 선호에 따라 참여자의 자택, 연구자가 마련한 공간, 혹은 조용하고 방해받지 않는 카페 등으로 다양하게 설정하였다. 면담 전에는 간단한 일상 대화를 통해 편안한 분위기를 조성하고, 연구목적과 절차를 안내한 뒤 녹음에 대한 동의를 확보하였다.

모든 면담은 연구자가 녹음하고 직접 전사하였으며, 전사 직후 내용을 재확인하여 이야기의 맥락을 유지하도록 하였다. 첫 면담 이후 도출된 질문이나 연구자의 해석은 후속 면담에서 다시 확인하거나 보완 질문으로 반영하여 자료 수집과 해석의 순환성을 확보하였다. 또한 참여자들이 제공한 SNS, 개인 블로그 글 등의 기록물은 사전 동의를 얻은 후 보조 자료로 활용되었으며, 비공식적 만남이나 일상 대화에서 나온 이야기 역시 필기와 녹취를 통해 연구 자료에 포함하였다.

연구자는 참여자의 삶을 있는 그대로 존중하면서도 과도한 개입을 자제하고, 내러티브 탐구자로서 윤리적 긴장과 자기 성찰을 지속하였다. 참여자의 경험에 깊이 공감하는 순간에도 내러티브의 3차원 탐구 관점(시간성, 사회성, 장소성)을 고려하여 일정한 분석적 거리를 유지하고자 하였다. 연구자는 참여자의 경험을 외부에서 관찰하고 대상화하기보다는, 그들의 세계 안으로 들어가 공감하며 의미를

함께 구성하는 ‘내부자적 관점(emic)’을 지향하였다. 이는 자료 수집을 넘어 참여자의 삶을 이해하고 재구성하는 공동의 작업이라는 내러티브 탐구의 철학적 태도를 실천한 과정이라 할 수 있다.

현장 텍스트 작성하기

내러티브 탐구에서 현장 텍스트는 연구자가 참여자의 삶 속에 깊이 들어가 상호작용을 통해 공동으로 형성한 이야기의 기록물을 의미한다(Clandinin & Connelly, 2000). 이는 단순한 자료 수집을 넘어, 연구자와 참여자가 함께 경험을 재구성하고 의미를 만들어가는 서사적 생성 과정으로 이해된다(Clandinin & Connelly, 2000). 본 연구에서는 이혼 위기를 경험한 중년여성들이 자신의 이야기를 풀어내는 과정에서 생성된 다양한 서술 자료들을 현장 텍스트로 간주하였다. 구체적으로, 심층면담을 통해 얻은 전사 자료를 중심으로 하면서도, 참여자의 요청이나 동의를 통해 수집된 개인 블로그 글, SNS 게시물, 메모, 그림 등도 현장 텍스트에 포함하였다. 또한 면담 과정에서의 비공식적 대화, 회상 중 언급된 상징적 표현, 연구자와 참여자 간의 정서적 교류나 침묵까지도 이야기 맥락을 구성하는 의미 있는 단서로 다루었다.

이처럼 구성된 현장 텍스트는 시간성, 사회성, 장소성을 지닌 삶의 이야기로 통합될 수 있는 기초 자료가 되며, 연구자는 이를 토대로 참여자의 경험을 해석하고 재구성하여 이후 연구 텍스트로 발전시켰다. 따라서 현장 텍스트는 단순한 기록물이 아니라, 참여자의 삶이 응축된 이야기 자체이자 연구자와 참여자가 공동으로 만들어낸 경험의 산물이라 할 수 있다.

현장텍스트에서 연구텍스트로 이동하기

내러티브 탐구에서 연구 텍스트는 단순히 현장 텍스트를 요약하거나 분석하는 것을 넘어서, 삶의 이야기를 새로운 통찰과 사회적 의미로 재구성하는 창조적 서사 형성의 단계이다(Clandinin & Connelly, 2000). 이 과정은 고정된 연구문제에 대한 해답을 찾는 것이 아니라, 연구자의 해석적 시선을 통해 경험의 의미를 지속적으로 재구성해가는 열린 탐구의 여정에 가깝다(Clandinin & Connelly, 2000). 참여자들은 이혼을 고민하며 지내온 시간들을 회상하면서, 중년의 나이에 마주한 불확실한 미래로 인해 심리적 고통 속에서 힘겨운 일상을 보냈다. 이혼 위기를 겪는 과정에서 격렬한 갈등과 별거, 상담 참여 등 다양한 변화를 경험하였다. 연구자는 참여자들의 이야기를 연구 텍스트로 구성하면서 매 순간 삶의 변화와 그 의미를 놓치지 않기 위해 노력하였다. 또한 객관적인 관찰자와 주관적인 공감적 이해자라는 두 위치 사이에서 균형을 유지하고자 연구 태도를 성찰하였다. 아울러 참여자의 경험을 보다 심층적으로 이해하기 위해 시, 문학, 신화, 명화와 같은 다양한 예술적 자료를 참고하여, 참여자들의 삶의 이야기를 다각적으로 조망하고자 하였다.

연구 텍스트 작성하기

이 단계는 연구의 마지막 단계이며, 참여자들의 경험을 다시 이야기하는 과정으로, 현장 텍스트를 연구 텍스트로 전환하여 독자에게 전달할 수 있는 의미 있는 맥락으로 재구성하는 작업이다. 이 과정에서 연구자는 작성된 연구 텍스트를 참여자에게 제시하고, 수정과 보완을 거쳐 상호 합의에 도달하는 공동의 노력을 기울였다. 또한 독자들에게 본 연구가

어떠한 학문적·실천적 가치를 지니는지, 그리고 연구를 통해 어떠한 통찰을 제공할 수 있을지를 숙고하며, 참여자들의 경험을 적절한 형식 속에 재배치하였다. 연구자와 참여자의 목소리가 균형을 이루도록 유념하였으며, 다양한 독자층이 이해하기 쉽게 전달될 수 있도록 텍스트를 구성하였다. 아울러 참여자들의 삶의 이야기는 연구가 종료된 시점 이후에도 계속 이어지는 것으로, 이 연구에서 재구성된 이야기는 또 다른 삶의 이야기로 확장될 가능성을 내포하고 있다.

연구의 타당성 확보

내러티브 탐구의 대상은 개인적이고 독특한 삶의 경험 이야기이다. 따라서 참여자의 검토와 동의 과정을 거쳤다 하더라도, 연구가 학문적 구조 속에서 과학적 타당성을 지니기 위해서는 일정한 엄격성이 요구된다. 이에 질적 연구자로서 연구자는 자료의 수집과 분석 전 과정에서 세심한 준비와 점검을 수행하였다. 이는 자료의 누락을 방지하고, 연구자의 주관적 해석이나 편향이 과도하게 개입되는 것을 최소화하기 위한 필수적인 조건이었다. 이러한 노력은 결과적으로 연구의 신뢰성과 타당성을 확보하는 데 중요한 기반이 되었다. 본 연구의 제1저자는 상담심리 전공 석사과정에서 질적 연구 과목을 이수하였고, 질적 연구와 관련된 학회 및 워크숍에 꾸준히 참여하며 다양한 강의를 수강한 경험을 지니고 있다. 제2저자는 상담심리 전공 교수로 내러티브 탐구를 포함한 여러 건의 질적 연구를 수행한 경험을 가지고 있다.

김영천(2013)은 내러티브 탐구의 타당성을 확보하기 위해서는 비판적 관점을 제공할 수

있는 타자의 역할이 중요하다고 강조하였다. 이에 본 연구에서는 질적 연구 경험이 풍부한 상담심리학 교수 1인과 다수의 질적 연구 수행 경험을 가진 상담심리 전공 박사 1인에게 자문을 구하였다. 이를 통해 연구의 전 과정과 자료 수집 및 절차가 적절하게 이루어졌는지, 또한 수집된 자료가 연구 질문에 부합하는지를 검토받았다. 아울러 연구자가 작성한 텍스트는 참여자에게 재확인 과정을 거쳐, 그들의 경험에 대한 의미 해석에 오류가 없는지를 확인하였다.

본 연구는 중년여성의 이혼 위기 경험이라는 민감한 주제를 다루고 있기에, 연구 윤리에 대한 세심한 고려가 필요하였다. 이에 연구자는 연구 수행에 앞서 연구자가 소속된 대학교 생명윤리심의위원회로부터 연구 승인을 받았다(1040198-250122-HR-018-01). 또한, 연구자와 참여자 간의 진정성 있는 관계가 특히 강조되는 내러티브 탐구의 특성에 부합하도록 익명성의 윤리와 관계적 윤리를 함께 고려하며 진행되었다.

결 과

[서미주]의 삶의 이야기

경제적 가치관 차이로 촉발된 부부갈등이 분노와 폭언을 통해 이혼위기로 증폭

서미주는 2남 1녀 중 늦둥이 막내딸로 사랑받으며 원가족 속에서 자라다 남편과 결혼 적령기에 만나 결혼했다. 결혼과 함께 남편의 직장이 있는 낯선 지방으로 삶의 터전을 옮긴 서미주는 외로움 속에서도 적응하려 애썼다. 그러나 이들 부부의 갈등은 아이가 태어나면

서 선명하게 드러났다. 서미주는 아이가 어릴 때 낯선 곳에서 주변의 도움 하나 없이 혼자 육아를 하면서 지쳐 있었고, 퇴근 후 집에 돌아온 남편의 이유 없는 분노와 폭언을 감내해야 했다. 나중에서야 알게 된 사실이지만, 당시 남편은 부서 이동으로 인한 직장 내 어려움과 가장으로서 생계를 책임져야 한다는 강한 부담감으로 힘들어하고 있었다. 남편은 자신의 고단함의 이유를 제대로 표현하지 못한 채, 양육에 지쳐 있던 서미주에게 화와 폭언을 쏟아냈다. 또한, 남편과 서미주는 경제적 가치관에서 큰 차이가 부부 갈등에 중요하게 작용하였다. 남편은 경제적인 부분에 대한 중요성이 너무 크기에 관계를 포함하여 삶의 대부분을 돈을 중심으로 두고 고려하는 반면, 서미주는 현재의 행복과 일상의 만족을 중시하며 가족과 함께하는 시간과 경험에 더 큰 가치를 두었다. 이러한 가치관의 차이는 부부관계 전반에 긴장을 불러일으키는 주요 갈등 요인으로 작용하였다. 이렇게 서서히 갈등이 누적되어 가면서 서미주가 이혼을 결심하게 된 결정적인 계기는 남편의 언어폭력과 시댁의 폭력적인 언어문화였다. 이때부터 서미주는 부부 갈등을 일시적 긴장이 아니라 관계유지 여부를 실제로 고민하게 하는 이혼위기 국면으로 경험하기 시작했다.

“언어적인 건 그 집안의 문화예요. 친정은 욕을 안 하는데, 시댁은 싸울 때 욕을 해요. 돈은 그냥 힘들다고 생각했는데, 이혼을 더 많이 생각하게 만든 건 언어였던 것 같아요. 경제적인 건 ‘이대로 평생 살 수 있을까’ 정도였다면, 언어는 내가 상처를 직접 받으니까 ‘내가 이렇게까지 상처 받으며 살아야 하나’라는 생각이 들었어요.

내 옆에서 지지해 주고 응원해 줘야 할 사람인데, 그런 말을 하는 건 나를 몽개버리는 일이라고 느꼈죠.” (서미주, 두 번째 면담 중에서)

아빠의 인기척에 놀라는 아이를 보며 엄마로서의 무력감과 죄책감을 느낌

서미주는 반복되는 부부 갈등 속이 어린 자녀에게 미칠 영향을 크게 염려했다. 아이가 아주 어렸을 때부터 부모의 다툼이 잦았고, 그녀는 아이가 커갈수록 집 안에서 높아지는 언성과 날카로운 분위기를 고스란히 느끼고 있다는 사실에 마음이 무거웠다. 말을 배우기 시작할 무렵, 아이는 집 안의 긴장감을 본능적으로 표현하기도 했다. 어느 날 퇴근하는 아빠의 인기척에 아이가 “문을 잠그자”고 말했을 때, 서미주는 큰 충격을 받았다. 이 경험은 서미주에게 이혼위기가 단지 부부간의 문제가 아니라, ‘아이에게 어떤 가족환경을 경험하게 하고, 어떤 삶을 물려줄 것인가’라는 부모 역할의 위기로도 확장되고 있음을 자각하게 한 장면이었다. 이 시점부터 이혼 여부는 부부 사이의 갈등 조정 차원을 넘어, 자녀의 정서적 안정과 자신의 양육자로서 역할을 동시에 고민하는 복합적 과제가 되었다.

“그때 가장 걱정되는 건 아이였어요. 아이가 어렸을 때부터 많이 싸웠거든요. 아이가 그런 환경에 노출된다는 것 자체가 너무 조심스럽고 걱정됐어요. 아이를 중간에 두고 실랑이를 한 적이 있었는데, 그때가 마음이 가장 힘들고 아이에게 가장 미안했던 순간이었어요.”

부부갈등에 남편뿐만 아니라 자신이 기여한

점도 있음을 자각

서미주는 이혼을 염두에 두고 경제적 자립을 위해 심리상담센터에 취업하게 되었다. 그러나 그곳에서 서미주 자신이 상담을 받을 수 있는 기회가 생기면서 예상치 못한 전환점을 맞았다. 모든 갈등의 원인이 남편에게 있다고 생각했던 서미주의 인식이 흔들리기 시작한 것이다. 상담 과정에서 자신 또한 남편을 대하는 태도를 보였음을 처음으로 자각하게 되었고, 이는 부부 갈등의 원인을 바라보는 서미주의 관점을 바꾸는 계기가 되었다. 그녀는 또한 부부 간 갈등이 단순한 말싸움에서 비롯된 것이 아니라, 정서를 다루는 속도 차이에서 발생한다는 사실을 깨달았다. 남편은 순간적으로 화를 내고 곧 가라앉은 반면, 서미주는 분노가 폭발하면 계속 따져 묻는 방식으로 대응하곤 했다. 그녀가 감정적으로 몰아붙이면 남편은 점점 말문이 막히고, 결국 침묵으로 일관하는 상황이 반복되었다. 시간이 지나면서 서미주는 자신의 몰아붙이는 대화 방식이 남편을 더욱 위축시키고 관계를 악화시키고 있음을 인식하게 되었다. 이후 서미주는 갈등의 순간 즉각 반응하지 않고, 시간이 지난 뒤 차분하게 대화를 시도하는 방식으로 접근을 달리했다. 화가 가라앉은 후 조용한 목소리로 질문을 건네자 남편 이전보다 훨씬 진솔하게 대답할 수 있었다. 갈등 직후가 아니라 분위기가 나아질 때 대화를 이어가면서, 그들은 조금씩 새로운 소통의 가능성을 발견하게 되었다. 서미주는 상담 경험을 통해 자신의 태도와 관계의 패턴을 자각하게 되었고, 대화의 방식과 타이밍을 조율하는 과정을 통해 부부간의 소통을 새롭게 만들어가기 시작했다. 즉, 상담을 통해 관계에서 자신이 미치는 영향을 자각한 시점을 기점으로 ‘모든 잘

못은 남편에게 있다’는 일방적인 인식에서 벗어나, 자신도 변화를 통해 관계 패턴을 함께 조정할 수 있다는 가능성을 처음으로 발견한 순간이었다. 이 깨달음은 이혼을 향해 기울어 가던 서사의 방향을, “관계를 어떻게 재구성할 것인가”라는 질문으로 전환시키는 중요한 계기로 기능했다.

“첫 회기부터 많이 놀랐어요. 항상 남편의 잘못이라고만 생각했는데, 그게 아니구나 하는 인지가 확 왔어요. 제가 남편을 조금 내 밑으로 보고, 하대하고 있었다는 게 느껴졌어요. 남편도 겉으로 싸움으로 번지지 않는 않지만, 제 태도 때문에 기분이 많이 나빴겠구나 싶었죠. 저는 화가 나면 말을 쏟아내는 편이라, 남편이 점점 주눅이 들어 말을 못하게 되는 것도 이해가 됐어요. 지금은 감정이 가라앉은 뒤 낮은 목소리로 이유를 묻다 보니, 남편도 훨씬 편하게 대답하는 것 같아요.” (서미주, 두 번째 면담 중에서)

자신과 다른 배우자의 가치관이 형성된 배경을 이해하게 됨

이혼위기를 극복하려는 노력은 상담 공부와 자기반성, 그리고 시어머니를 통해 남편의 어린 시절을 이해하게 되는 것으로 이어졌다. 서미주는 상담을 받으며 자신을 돌아보았고, 남편의 감정과 행동을 이해하려 노력했다. 또한 부부 사이에 다툼이 있을 때 시어머니께 남편과의 어려움을 털어놓으며 이야기를 나누었고, 시어머니와의 대화를 통해 남편이 어린 시절 심한 경제적 어려움을 겪었을 뿐만 아니라 시아버지로부터 화를 표현하는 방식을 그대로 배웠다는 사실을 이해할 수 있었다. 이

러한 노력은 부부의 서로 다른 성장배경과 현재 모습을 이해하고 수용하는 계기가 되었으며, 부부관계에 점진적인 변화를 가져왔다.

특히 결혼 초기에 독박육아로 지쳐 있던 자신만큼이나, 남편 역시 직장생활과 가장으로서 가족의 생계를 책임져야 한다는 부담 속에서 힘들어하고 있었다는 사실을 깨달았다. 시간이 지나 부부 간에 싸우지 않고 대화가 가능해지기 시작하면서, 남편으로부터 당시 부서가 바뀌고 업무량이 급격히 늘어나 감당할 수 없을 정도로 힘들었으며, 심지어 죽고 싶을 만큼 괴로웠다는 이야기를 듣고 서미주는 안타까운 마음이 들었다. 남편은 그동안 아내가 육아를 담당하는 것에 그치지 않고, 직장생활을 통해 경제적으로도 함께 기여해주시기를 내면으로 바라고 있었고, 이는 갈등의 중요한 배경이 되었다. 이후 서미주가 일을 시작하면서 남편의 외벌이 부담이 줄어들자, 남편 역시 집안일을 분담하겠다고 약속하는 등 부부관계에 작은 변화가 나타났다.

남편이 가지고 있는 가치관이 형성된 배경을 이해하게 된 것은 서미주가 남편의 ‘돈 중심적 사고’를 성격적 결함으로 보는 대신, 어린 시절 결핍과 생계 부담이 만든 생존 전략으로 이해하게 된 계기였다. 이처럼 부부 간의 서로 다른 성장 배경을 인식하는 것은 이혼위기를 ‘누가 더 잘못했는가’의 문제가 아니라 ‘어떤 조건 속에서 이렇게 반응하게 되었는가’라는 맥락적 이해의 문제로 전환시키는 계기가 되었다.

“남편은 표현이 많지 않은 사람이었어요. 아이가 다섯 살 무렵 제가 상담 공부를 시작한 이후에야 조금씩 말을 열기 시작했죠. 그 과정에서 저도 질문하는 방식

이 달라졌다는 것을 느꼈어요. 또 남편은 제가 집에서 아이만 돌보는 것보다 직장에 나가 경제적으로 함께 기여하기를 바라고 있었던 것 같아요. 저는 그 기대를 몰랐기에 답답함과 화가 컸고요. 제가 일을 시작하자 남편도 집안일을 어느 정도 나누겠다는 태도를 보였어요. 남편에게는 늘 ‘돈’이 가장 중요한 가치였고, 그로 인해 갈등도 목표도 모두 돈과 연결되어 있었죠.” (서미주, 두 번째 면담 중에서)

여전히 흔들리지만 타협과 노력으로 이어가는 관계의 균형

남편의 돈 중심적 가치관이나 언어적 습관이 지금 완전히 바뀐 것은 아니었다. 그러나 서미주는 문제를 곧바로 따져 묻기보다는 상담에서 배운 대화법을 활용해 갈등을 조율하려 하였고, 이를 통해 서로에 대한 이해를 조금씩 넓혀갔다. 가치관 자체를 근본적으로 바꾸기는 어려웠지만, 자녀 양육에 미치는 영향만큼은 함께 조율하고자 하였다. 이러한 변화는 부부가 서로의 차이를 인정하면서도 관계를 유지하기 위해 꾸준히 타협해 나가고 있음을 보여준다. 완전하지 않은 현실 속에서도 두 사람은 다양한 시도와 타협을 통해 관계의 균형을 찾아가고 있었다.

부부가 선택한 타협은 ‘완전한 합의’나 ‘완벽한 변화’라기보다, 서로의 차이를 인정한 상태에서 자녀 양육과 일상생활을 유지하기 위한 실질적 조정 전략에 가까웠다. 이는 이혼 위기를 ‘관계 해체’가 아닌 ‘관계 재조정’의 지속 과정’으로 경험하는 방식이라 할 수 있다.

“남편이 조금씩 변하고 있는 것은 느껴지지만, 그 가치관이 우리 아이에게 그대로

로 전달되지 않기를 바라고 있어요. 남편이 ‘돈이 가장 중요하다’고 말할 때면, 저는 아이에게 ‘돈은 삶에 중요한 요소이지만 최우선 가치는 아니다’라고 덧붙여 이야기합니다. 아들이, 돈은 삶을 살아가는데 있어서 굉장히 중요한 것은 맞아요. 그런데 제1순위는 아니야.” (서미주, 두 번째 면담 중에서)

자기이해와 타인이해를 통해 찾아낸 새로운 삶의 방향

이혼위기를 지나면서 서미주는 관계를 바라보는 관점이 이전과 달라졌다. 상담과 자기성찰을 통해 남편의 행동 이면에 자리한 불안과 가치관을 이해하게 되었고 자신의 감정 반응을 인식하고 조절할 수 있는 힘이 생겼다. 남편의 언행이 자신을 공격하는 것이 아니라 남편 내면의 어려움의 표현일 수 있음을 깨닫게 되었으며 관계 속 긴장을 완화하고 배우자를 새로운 시선으로 바라보게 되었다.

이러한 변화는 부부관계의 회복을 넘어 서미주에게 상담자로서의 정체성과 전문성이 자리나는 계기로 이어졌다. 이혼위기 극복 경험을 통해 타인의 고통에 공감하는 깊이가 깊어졌고 상담을 단순한 지식 전달이 아닌 삶의 체험에 바탕한 이해의 과정으로 받아들이게 되었다. 위기를 극복하며 변화 가능성을 직접 경험한 일은 타인의 관계 회복에 대한 신뢰를 갖게 하였다. 이 과정을 거치며 서미주의 삶의 목표 또한 새롭게 정립되었다. 이혼위기라는 깊은 상처의 시간은 서미주에게 자기이해, 관계의 성숙, 그리고 타인에 대한 공감이라는 변화를 가져왔다. 여전히 부부관계는 완전하지는 않지만 견딜 만하고 그 안에서 의미를 찾아가는 시간이 되었다.

“남편을 이해하게 되면서 저 역시 감정 반응이 한결 줄어들었어요. 남편의 분노가 나를 향한 공격이 아니라 그가 겪는 어려움에서 비롯된 것임을 알게 되자, 저도 자연스럽게 대응이 달라졌어요. 남편을 이해하는 폭이 넓어졌고, 동시에 저 자신을 바라보는 시야도 함께 확장되었어요.”(서미주, 두 번째 면담 중에서)

“힘든 순간을 지나고 있는 사람에게 내가 건네는 작은 안정, 작은 진정, 작은 위로가 그들의 회복을 다시 시작하게 하는 ‘첫 단추’가 되기를 바라며”(서미주, 2024년 SNS 글 중에서)

이러한 서미주의 태도는 그녀가 자신의 SNS에 남긴 글에서도 드러난다. 이 글은 위기 이후 확장된 자기이해 및 타인이해가 상담자로서의 실천적 신념으로 전환되고 있음을 보여준다. 서미주는 자신의 경험을 통해 관계적 위기를 겪는 내담자에게 ‘문제 해결’ 이전에 작은 안정·진정·위로의 경험이 다시 회복을 시작하게 하는 기점이 될 수 있다는 믿음을 갖게 되었다.

[박지오]의 삶의 이야기

가족 간 돌봄에 대한 기대가 현가족 안에서 좌절되며 마주친 외로움과 수치심

박지오는 1남 3녀 중 셋째 딸로 태어나, 원가족의 끈끈한 정과 아버지의 사랑과 지지를 받으며 성장했다. 아버지가 세상을 떠난 뒤, 상실감 속에 있던 그녀는 동호회에서 현재의 남편을 만나 약 1년 반의 교제 끝에 결혼하게 되었다. 결혼 후, 박지오는 남편과의 갈등이

단순한 성격 차이에서 비롯된 것이 아니라, 서로 전혀 다른 가족문화의 배경에서 비롯된 것임을 깨닫게 되었다. 박지오의 친정은 가족이 함께 식사하고, 함께 여행하며, 모든 일을 공유하는 ‘함께의 문화’였으나, 반면 남편의 가족은 조용하고 각자의 생활을 존중하는 ‘거리두기의 문화’ 속에서 자랐다. 박지오는 결혼 후에도 원가족에서 느꼈던 따뜻한 분위기를 새로 만든 가족에게도 기대했으나, 출산과 육아 과정에서 남편으로부터 돌봄을 받지 못한 채 깊은 외로움과 서러움에 놓였다. 산후 회복조차 제대로 하지 못한 채 아이와 자신이 번갈아 병원을 오가는 상황을 겪으며, 신체적 고통은 물론 심리적 무력감까지 점점 커져갔다. 그녀는 아기 50일 무렵, 심한 어지럼증으로 힘든 상태에서 모세기관지염에 걸린 아이를 병원에서 시어머니와 함께 돌보던 당시를 떠올리며 깊은 서러움을 토로했다. 이 시기의 경험은 시가족과의 갈등으로 이어졌고, 시아버지의 모욕적 언사까지 듣게 되면서 박지오는 남편과 시가족 안에서 완전히 고립되었다고 느꼈다. 특히, 남편이 시아버지가 박지오에게 모욕적인 언사를 하는 자리에 같이 있었음에도 아무 말도 하지 않았던 장면은 그녀에게 부부간 관계적 지지 부재를 상징하는 사건으로 각인되었다.

“정말 서러웠어요. 아기 키우면서 계속 서럽다는 마음이 들었어요. 그때 아이가 아파서 시어머니랑 병원에 있었는데, 남편은 저를 전혀 돌보지 않더라고요. 걱정도, 배려도 없었어요. 제 주변엔 시어머니와 남편뿐이었는데, 그 누구도 저를 챙겨주지 않는 느낌이었어요. 그날의 서러움은 잊을 수가 없어요. 그래서 남편에게 화를 내며

싸웠지만, 말이 전혀 닿지 않았고... 한 번도 저를 안아준 적이 없었어요. 그래서 정말 외로웠어요” (박지오, 첫 번째 면담 중에서)

깊어지는 부부 갈등과 관계 단절, 그리고 다가온 이혼의 현실

갈등은 결국 일상의 균열로 이어졌다. 잦은 다툼 속에서 더는 함께 머물 수 없다고 느낀 박지오는 아이를 데리고 친정집으로 향했다. 잠시 마음을 추스리기 위해 떠난 자리였지만, 시간이 지나도 관계는 회복되지 않았다. 결국 그녀는 다시 집으로 돌아와 남편을 집에서 내보냈고, 부부의 삶은 완전히 갈라지기 시작했다. 별거가 시작되자 그동안 감정의 언어로만 존재하던 ‘이혼’이 구체적인 현실로 다가왔다. 남편과의 관계는 더 이상 대화로 이어지지 않았고, 결국 그녀는 이혼 전문 변호사를 찾았다. 그때부터 이혼은 선택 가능한 ‘현실적 가능성’으로 다가왔다.

이 시기, 박지오는 양육권을 확보하기 위해 재취업을 결심했지만, 혼자 아이를 키우며 생계를 유지해야 한다는 상황은 버겁게만 다가왔다. 그녀는 이혼을 준비하면서 처음으로 자신이 감당해야 할 현실의 무게를 직면했다. 경제적 어려움, 혼자 아이를 키워야 하는 이혼녀에 대한 사회적 시선, 그리고 아빠 없이 자라야 하는 아이의 슬픔 등 가족의 해체가 또 다른 불안의 시작이 될 수 있다는 두려움이 한꺼번에 밀려왔다. 이때 박지오는 이혼 후 감당해야 할 현실의 무게를 제대로 가늠할 수 있었다. 중년여성으로서 자신의 생계, 자녀의 양육뿐만 아니라 이혼에 대한 부정적인 사회적 시선을 한꺼번에 감당해야 하는 상황은 그녀로 하여금 이혼이 감정이 아니라 ‘삶 전

체’를 건 선택임을 깨닫게 했다.

“별거까지 갔고, 그때는 정말 이혼하고자 말도 했어요. 변호사도 찾아다니고, 언니랑은 집을 어떻게 나누고 양육권을 어떻게 할지까지 다 이야기했어요. 경제적인 부분이 너무 크게 느껴졌어요. 혼자 계산을 해보니까 버겁더라고요. 그래서 양육권을 가지려면 제가 경제력을 갖춰야겠다 싶어서 재취업을 시작했어요. 그때 처음으로 ‘혼자 아이를 키우는 게 이렇게 힘들겠구나’ 하는 현실이 확 밀려왔어요.” (박지오, 첫 번째 면담 중에서)

상담을 통해 서로의 감춰진 상처를 알게 되면서 달라지기 시작한 관계의 전환점

변호사를 만나고 친언니와 고민을 나누던 중, 마지막이라는 마음으로 심리상담을 받아 보라는 언니의 권유에 따라 부부상담을 시작하게 되었다. 평소 속에 있는 이야기를 하지 않던 남편은 처음으로 마음속 깊이 묻어두었던 이야기를 심리상담사 앞에서 꺼내놓았다. 그동안 말하지 못했던 감정들을 표현하면서 그는 해방감과 함께 부부관계를 다른 시선으로 바라보기 시작했다. 어린 시절 네 남매 중에서도 아버지에게 유독 사랑과 지지를 받았던 박지오가 상담장면에서 돌아가신 친정아버지의 죽음을 이야기하며 슬퍼하는 모습을 보며 남편은 ‘내가 그 역할을 대신했어야 했는데’라는 깊은 뉘우침을 느꼈다. 남편은 박지오의 아픔을 비로소 이해하게 되었고, 그것이 관계의 전환점이 되었다. 박지오 또한 그동안 ‘무심한 사람’으로만 보였던 남편의 얼굴 뒤에, 말하지 못한 고단함이 숨어 있었다는 사실을 조금씩 알아차리게 되었고 그녀의 마음

한편이 몽클해졌다. 남편의 무심함 속에는 사실 자신처럼 돌봄 받고 싶은 마음이 있었음을 알게 된 것이다. 남편 역시 ‘안정된 관심’을 갈망하는 존재라는 것을 깨닫는 순간, 오랜 시간 쌓여온 남편에 대한 분노와 오해가 조금씩 풀리기 시작했다. 그녀에게 이 깨달음은 단순한 이해를 넘어선 ‘전환의 순간’이었다. 남편을 비난의 대상으로 보던 자리에서, 이제는 서로 상처를 가진 존재로 바라보게 된 것이다. 부부관계는 여전히 완전하지 않았지만, 서로의 고통을 이해하게 된 순간부터 다시 이어질 수 있는 실마리가 생겨났다.

“상담을 받으면서 ‘아, 내가 이 사람에게 안정감을 못 주고 있었구나’라는 생각이 들었어요. 그래서 이혼을 정말 큰일이 아니면 하지 말아야겠다고 마음을 바꿨고, 남편에게 안정감을 주는 게 필요하다고 느꼈어요. 예전에는 노후 이야기를 하면 서로 따로 살 것처럼 말했는데, 그 뒤로는 제가 먼저 ‘우리 같이 살아야지’라고 말하기 시작했어요. 그 말을 들으면서 남편이 좀 안정감을 얻는 것 같았어요. 남편은 원래 안정감에 대한 욕구가 큰 사람이잖아요.” (박지오, 두 번째 면담 중에서)

현가족을 중심에 두고 원가족과 적당히 거리를 둬

남편과의 관계에서 작은 변화를 경험한 뒤, 박지오는 자신이 오랫동안 원가족과 지나치게 밀착되어 있었다는 사실을 깨달았다. 결혼 후에도 친정 가족과의 분리는 쉽지 않았다. 그녀는 가족 중심의 친정 가족문화 속에서 ‘늘 함께해야 한다’는 의무감에 따라 움직였고, 임신 초기에 몸이 좋지 않았음에도 무리하게 가

족 모임에 참석했다. 몸 상태가 좋지 않은데도 먼저 돌아올 생각을 하지 못한 채 불편한 몸과 마음으로 여행에서 버티다 결국 동생과 크게 다투었고, 여행 후 갑작스러운 유산은 그녀에게 큰 충격으로 남았다. 또한 박지오는 친정 언니의 부탁을 쉽게 거절하지 못했다. 가족의 부탁을 들어주는 것이 자신이 지켜야 할 도리라고 믿었기 때문이다. 그러나 그러한 동안 남편의 감정은 종종 뒷전으로 밀려났다.

이혼 위기를 겪는 과정에서 부부는 서로의 원가족 문제를 솔직하게 마주하게 되었다. 그 대화를 계기로 박지오는 더 이상 원가족의 문제 속에 머물러서는 안 되며, 이제는 ‘우리 가족’을 지켜야 한다는 생각이 들었다. 이후 그녀는 삶의 기준을 조금씩 바꾸기 시작했다. 원가족의 요구에 따라 움직이던 과거에서 벗어나, 자신의 몸과 마음, 그리고 남편의 감정을 먼저 살피게 되었고, 남편 또한 그녀의 마음을 이해하고 배려하기 시작했다.

“이제는 시대 행사가 있어도 제 컨디션을 먼저 물어봐요. ‘나 괜찮냐?’ 하고 스스로 계속 묻게 되고, 남편도 ‘괜찮겠어? 안가도 돼.’라고 물어봐줘요. 그러다 보니 정말 괜찮은지를 제 자신에게 자주 확인하게 되었어요.” (박지오, 두 번째 면담 중에서)

그녀의 말처럼, ‘괜찮냐’고 자신에게 묻는 일은 단순한 습관이 아니라 변화의 징표였다. 예전에는 가족의 요청이 곧 의무였지만, 이제는 자신의 상태를 확인한 뒤 선택할 수 있게 되었다. 이 경험은 단순히 원가족 간의 거리두기가 아니라, 자신과 지금의 현가족을 지켜내는 새로운 방식이었다. 박지오는 이제 원가족에 밀착되었던 과거와 달리, 남편과 함께

현재의 가족을 중심에 두는 삶을 실천하고 있었다.

부부간의 감정과 욕구를 표현하면서 연결되어 감

박지오는 어느 순간, 부부 사이의 문제는 둘 간의 애정이 사라져서가 아니라 서로의 감정과 욕구를 제대로 표현하지 못한 데서 비롯되었다는 사실을 깨달았다. 그동안 그녀는 외로움을 분노나 체념으로 드러내곤 했고, 남편은 힘들 때마다 감정을 말로 표현하기보다는 혼자만의 공간으로 숨어 들어가는 방식으로 대응해 왔다. 서로 다른 정서 조절/표현 방식은 오랜 시간 부부간 오해를 키우고 거리를 만들었다.

그러나 이혼위기를 지나며 박지오는 자신의 감정을 비난이 아닌 ‘욕구의 언어’로 표현하는 방식을 선택하기 시작했다. 그녀는 남편에게 솔직하게 “내가 외로운 건 당신이 필요해서야”라고 말했고, 남편은 그 말을 통해 박지오의 외로움 뒤에 있는 애정 욕구를 비로소 알아차릴 수 있었다. 이 변화는 단순히 표현의 차이가 아니라, 서로의 감정과 상태를 인정하려는 태도의 전환이었다. 이후 박지오의 진심 어린 표현은 남편에게도 변화를 이끌어 냈다. 남편은 그녀의 애정과 요구를 귀 기울여 듣기 시작했고, 두 사람은 갈등의 고리를 끊고 다시 연결되는 경험을 하게 되었다.

“당신이 아니면 나를 휘청거리게 할 사람은 없어, 당신이 진짜 내 삶에서 단 한 사람” (박지오, 두 번째 면담 중에서)

“저는 힘들 때에 곁에 당신이 없으면 너무 외롭다고 솔직히 말하고, 남편은 혼

자만의 시간이 필요하다고 이야기하고, 서로 양해를 구해야 한다고 생각했어요.” (박지오, 2024년 SNS 글 중에서)

남편과 반복되는 갈등에 대해 기록한 박지오의 SNS에 남긴 글에서도 이러한 변화가 드러난다. 이는 그동안 서로의 정서 표현/조절 방식을 강요하거나 회피하는 방식에서 벗어나, 각자의 방법을 존중하며 관계를 유지하는 새로운 실천이었다. 즉, 두 사람은 서로의 욕구를 확인하고, 그 다름을 조율해 가는 방식으로 관계를 회복해 나가고 있었다.

이혼위기는 지금의 나를 만든 성장 동력이 됨

이혼위기를 겪으며 박지오는 ‘엄마’와 ‘아내’라는 역할에 머물러 있던 자신을 돌아보게 되었다. 이제는 가족 구성원 각자의 감정과 삶을 존중하는 관계를 지향하며, 누군가의 희생에 기대는 구조가 아니라 감정과 경계를 존중하는 수평적 관계를 가족의 핵심 가치로 삼게 되었다. 타인의 기대에 맞추며 살던 자신을 잃었던 과거에서 벗어나, 자신과 가족 모두가 편안히 숨 쉴 수 있는 균형을 찾아가기 시작한 것이다. 이혼위기를 지나온 지금, 박지오의 가족은 더 이상 의무나 희생으로 묶인 관계가 아니다. 그녀는 자신과 가족을 균형 있게 돌보며, 서로의 다름을 인정하고 존중하는 관계 속에서 새로운 형태의 평온함을 구축해 가고 있었다.

남편을 이해하려는 과정은 박지오에게 자신을 포함하여 인간관계 전반을 다시 바라보게 하는 계기가 되었고, 이전보다 더 유연하게 갈등을 다룰 수 있는 힘을 가져다주었다. 상담과 자기성찰을 통해 과거의 상처를 반복하

지 않으려는 태도가 자리 잡았고, 그 과정에서 그녀의 삶은 조금씩 단단해졌다. 현재 그녀는 1인 출판사와 독립서점을 운영하며 독서 모임과 달리기 클럽을 이끌고 있는데, 이러한 활동은 ‘함께 성장’한다는 그녀의 새로운 삶의 방식을 보여준다. 박지오에게 성장은 완성된 상태가 아니라, 관계 속에서 계속 이어지는 여정이었다. 즉, 박지오의 이혼위기 경험은 그녀 개인적 변화에 그치지 않고 타인과 사회를 향한 관계적 지지의 에너지로 확장될 수 있음을 보여주었다.

“계속 배우면서 제가 성장하고 있다는 걸 느껴요. 이 경험이 정말 큰 도움이 됐어요. 지금의 저를 만든 게 거의 ‘여덟 할’은 그 시간이었던 것 같아요.” (박지오, 첫 번째 면담 중에서)

“사랑의 사회화. 아무튼 사랑을 나누고 살고 싶다는 생각을 하게 됐어요... 위기든 이런 걸 극복할 수 있는 건 사랑밖에 없는 것 같아요. 그러니까 사랑이 있으면 극복할 수 있는 것 같아. 이성 간의 사랑을 떠나서 누군가의 사랑 어떤 방식으로든 사랑을 받으면 그러면 극복할 수 있는 것 같아요.” (박지오, 첫 번째 면담 중에서)

[김정아]의 삶의 이야기

부부 경제권에 관한 생각 차이로 무너지기 시작한 ‘온전한 가정’의 꿈

1남 1녀 중 첫째로 태어난 김정이는 어린 시절 부모의 이혼을 겪으며 늘 ‘온전한 가정’을 꾸리기를 꿈꿔왔다. 그녀에게 결혼은 사랑의 완성이라기보다 안정과 소속의 회복을 의

미했다. 근무하던 직장에서 동료의 소개로 남편을 만나 1년이 채 되지 않아 결혼에 이르렀다. 결혼생활이 시작되면서 그녀의 꿈은 서서히 균열을 보이기 시작했다. 결혼 전, 김정은은 드라마 속 주인공처럼 서로를 아끼고 손잡고 웃는 삶을 꿈꾸었다. 그녀가 원했던 것은 화려한 부나 편안한 생활이 아니라, 서로를 믿고 지지해 주는 관계였다. 그러나 현실은 그 꿈과 정반대의 방향으로 흘러갔다.

특히, 부부 경제권에 관한 남편과 생각 차이는 예상보다 컸다. 김정은은 남편과 경제적 공동체가 되기를 기대했으나 전문직인 남편은 자신이 번 돈에 대해 “왜 내가 번 돈을 네가 쓰냐”며 선을 그었고, 시부모에게는 경제적으로 지원하면서도 아내에게는 한 푼도 내어주지 않았다. 김정은은 그 불균형 속에서 자신이 ‘가족 안의 구성원’으로 존중받지 못하고 있다는 깊은 좌절을 느꼈다.

또한, 아들의 결혼에 대한 시댁의 일방적인 기대에서 비롯된 무시 섞인 말들은 그녀를 더욱 고립시켰다. “시집을 때 해온 게 뭐 있냐”는 시어머니의 말과 폭언은 그녀에게 존재 자체를 부정당한 듯한 깊은 상처로 남았다. 그녀에게 경제권이 없음은 단순한 돈 문제가 아니라, 부부간 존중의 결여를 드러내는 상징이었다. 경제적 문제는 단순한 생활비의 갈등이 아니라 부부관계의 위계(Blood & Wolfe, 1960)와 불균형의 문제(Lundberg & Pollak, 1996)로 이어지고 있었다. 남편이 부부관계에서 경제적 권력으로 위계를 만들어 버리는 순간, 김정은은 동등한 ‘부부’로 대접받지 못한다고 느꼈다. 이는 김정이가 결혼을 통해 얻기를 원했던 가족의 안정감을 흔드는 중요한 균열로 작용했다.

“그렇게 말하니까 제가 빨리 일을 찾아야 하는 상황이 되었어요. 생활비 문제도 억울했지만, 시부모님께는 돈을 드리면서 정작 저에게는 한 푼도 주지 않는 모습에 화도 나고 서운했어요. 그러면서 ‘이 결혼이 처음부터 잘못된 건 아닌가’ 하는 생각이 들었죠” (김정이, 첫 번째 면담 중에서)

홀로 감당한 육아 속에서 잃어버린 ‘함께 빛나는 관계’

출산 이후 김정은은 육아와 집안일을 혼자 도맡으며 ‘독박육아’의 현실에 부딪혔다. 그녀는 밤낮없이 아이를 돌보며 하루 대부분을 집안에서 보내야 했지만, 그 고단함을 알아주는 이는 없었다. 반면, 전문직에 종사하는 남편은 학회와 골프, 각종 사회활동을 활발하게 해갔다. 김정이가 꿈꿨던 결혼은 서로의 삶을 비춰주는 ‘함께 빛나는 관계’였다. 그러나 남편은 활발한 사회활동과 사회적 성공으로 혼자 빛나는 동안, 그녀는 삶은 점점 어두워져 갔다. 그녀의 하루는 반복되는 집안일과 육아로만 채워졌다. 그 불균형은 단순한 역할 분담의 문제가 아니라, 존재의 가치를 인정받지 못하는 외로움으로 다가왔다. 유독 예민한 아이를 돌보며 피로감이 쌓여갔지만, 남편은 그 피로를 이해하지 못했다. 그럴수록 그녀는 점점 더 자신을 몰아붙였다. 홀로 아이를 돌보며 청소, 정리, 식사 준비 등 모든 일을 완벽히 해내려 했다. 그녀가 바라던 결혼은 배우자와 함께 손잡고 나아가는 여정이었지만, 현실은 김정이 혼자 버텨내야 하는 긴 싸움 같았다. 부모님의 이혼으로 상처받은 어린 시절을 보낸 그녀는, 결혼의 의미 자체를 다시 묻게 되었고 자신의 이혼을 고민하게 되었다.

“아이를 낳고 육아를 거의 혼자 맡았는데, 남편은 학회나 골프 같은 활동을 그대로 이어갔어요. 저는 결혼하면 서로에게 기대며 더 빛날 수 있을 거라 생각했는데, 현실은 전혀 그렇지 않았어요.” (김정이, 두 번째 면담 중에서)

세대 간 상처의 대물림을 멈추기 위해 선택한 새로운 길

끝이 보이지 않는 남편과의 갈등 속에서 김정은은 여러 번 이혼을 진지하게 고민했다. 하지만 결정적인 순간마다 그녀를 붙잡은 것은 한 가지 생각이었다. 어린 시절 부모의 이혼으로 겪었던 자신의 깊은 상처와 외로움이 있었다. 그 기억은 김정의의 마음 한구석에 강하게 남아 있었고, 그녀는 자신이 겪었던 그 고통을 아이에게만큼은 물려주고 싶지 않았다.

이 고통을 떠올리고 아이에게 물려주고 싶지 않다는 바람은 단순히 ‘이혼하지 않겠다’는 결심이 아니라, 그녀의 내면을 바꾸는 전환점이 되었다. 김정은은 남편이나 가정에 환상을 갖는 대신, 현실을 있는 그대로 바라보기로 했다. 바꿀 수 없는 상대를 바꾸려 애쓰기보다, 자신이 지금의 현실에서 어떻게 살아가야 할지를 고민하기 시작한 것이다. 그녀는 아이의 행복을 이유로 결혼을 유지했지만, 그 선택은 점차 자신을 돌보는 삶으로 전환하였다. 남편에게 의존하거나 분노를 쏟아내던 방식을 바꾸어, 자신의 마음을 챙기고 삶의 균형을 찾으려는 노력을 시작했다. 그 과정에서 조용한 산책, 운동, 혼자 있는 시간과 같은 일상의 작고 평범한 순간들이 새로운 의미를 갖게 되었다. 즉, 김정은은 단지 아이를 위해 세대 간 상처의 대물림을 멈추고 스스로를 다시 일으켜 세우기 위해 결혼을 유지하기로

결단하였다.

“부모님이 이혼하셨던 경험이 저에게 큰 상처였어요. 그래서 제 아이들만큼은 그런 아픔을 겪게 하고 싶지 않았어요. 그게 제가 결혼을 붙들었던 가장 큰 이유였던 것 같아요.” (김정이, 두 번째 면담 중)

타인을 바꾸려 애쓰는 것보다 자신을 돌보 고자 함

김정이는 어느 순간 자신이 느끼는 불행감에 대해 남편이나 시댁, 혹은 아이만을 탓하는 것만으로는 소용이 없다는 생각에 이르렀다. 견디듯 버텨온 시간이 지나며 아이들이 자라자 육아의 부담이 줄었고, 남편이 지방근무를 하며 주말부부로 지내게 되면서 남편과 부딪힘의 빈도도 자연스럽게 줄었다. 남편과의 물리적 거리는 그녀에게 숨을 고를 틈을 만들어 주었다. 홀로 지내는 시간 동안, 김정은은 자신을 돌아보기 시작했다. 그동안 외부의 변화만을 기다려왔음을 깨닫고, 이제는 마음의 방향을 안으로 돌렸다.

그 시기에 만난 사람들을 통해, 자신만 힘든 것이 아니라 모두가 비슷한 고민을 안고 살아간다는 사실에서 위안을 얻었다. 상담심리를 공부하는 친구와의 대화는 작은 위로가 되었고, 친구가 추천한 책 속 문장들은 자신을 성찰하는 계기가 되었다. 김정이가 읽었던 책 중 하나에서는 중년 이후의 삶에서 타인의 변화에 대한 기대를 내려놓고 자신의 태도와 기준을 재정립하는 과정이 관계로 인한 정서적 소진을 완화할 수 있음을 제시하였다(김혜남, 2022). 이 책의 문구는 관계 속에서 외부의 변화만을 기다리며 지쳐 있던 김정의의 경

험을 비추는 하나의 언어가 되었고, 그녀가 자신의 마음을 돌아보게 하는 계기로 작용하였다. 이후 심리 관련 책을 읽으며 자신의 감정 반응을 관찰하기 시작했다. 화가 날 때는 상처받은 이유를, 불안할 때는 그 근원을 스스로에게 물었다. 그러한 연습은 관계에서 억눌린 마음을 조금씩 풀어내며 자신을 이해하게 하는 과정이 되었다. 주말부부 생활은 갈등을 잠시 멀리하게 했고, 자신을 회복하기 위한 고요한 시간을 제공하였다. 그 여백 속에서 김정은은 이전보다 단단해진 자신을 만나기 시작했다. 변화가 상대에게서가 아니라 자신에게서 출발할 수 있다는 그녀의 깨달음은, 위기 속에서도 새로운 가능성을 열어준 핵심 전환점이었다. 이는 이후 관계 재정립의 중요한 기반이 되었다.

“아이도 크고 시간이 조금 생기니까, 내 분노나 예민함이 정말 남편 때문인지, 아니면 내 안의 문제인지 생각해보게 됐어요. 결국 내가 편해지려면 남을 바꾸기보다 내가 먼저 바뀌어야겠다는 걸 알게 된 거죠.” (김정이, 첫 번째 면담 중에서)

서로의 여백을 존중할 때 비로소 안정된 관계

시간이 지나면서 김정은은 ‘좋은 부부’의 모습에 대해 가지고 있던 생각이 달라지기 시작하면서 ‘이상적인 부부상’에 자신을 맞추려 했던 시도에서 벗어났다. 예전에는 늘 함께하고 같은 취미를 공유해야 이상적인 결혼생활이라 여겼지만, 그녀가 놓인 현실에는 그 기대가 잘 맞지 않는다는 것을 깨달았다. 이제 그녀는 ‘모든 것을 함께해야 한다’는 생각에서 벗어나, 부부 각자의 다름을 인정하며 다름

속에서 관계의 균형을 찾고자 했다. 남편의 취향이나 생활방식에 억지로 자신을 맞추려 하기보다, 각자의 속도와 취향을 인정하며 서로가 편안하게 머물 수 있는 거리감을 유지하는 것이 오히려 둘 간의 관계를 안정시킨다는 사실을 깨달았다. 김정이는 함께하는 시간보다 각자의 시간을 존중하는 여백이 있는 관계가 더 오래 지속된다는 것을 자신의 경험을 통해 배워갔다. 똑같이 닳은 부부가 되기보다는, 다름을 인정하고 각자의 영역에서 성장하며 연결되는 관계, 그것이 그녀가 새롭게 배운 ‘함께의 방식’이었다. 이 변화는 관계가 무너지는 대신 새로운 방식으로 재조정되는 계기가 되었다.

“예전에는 취미도 생활도 다 같이 해야 한다고 생각했어요. 그런데 우리는 좋아하는 것도, 편한 것도 너무 달라요. 꼭 많은 시간을 함께 보내지 않아도 된다는 걸 알게 됐어요.”(김정이, 첫 번째 면담 중에서)

가족 안에서 건강한 경계를 세우며 단단해진 나

이혼의 위기를 지나오며 김정이는 점차 자신의 감정과 삶을 스스로 조율하는 법을 배워갔다. 한때는 남편의 말 한마디, 아이들의 반응 하나에도 마음이 크게 흔들렸지만, 이제는 감정의 중심을 자신에게 두기 시작했다. 이제 그녀는 ‘이상적인 가족’을 좇기보다 ‘편안한 나’를 삶의 중심에 두고 살아가고 있다. 모든 것을 가족에게 맞추려고 노력하는 대신, 다름을 인정하고 자신을 돌보는 일상이 관계의 회복으로 이어졌다. 신앙과 운동, 생활 관리는 작은 작고 꾸준한 자기돌봄의 실천은 그녀를 단단하게 세워주었다. 이전에는 남편과 아이의

요구에 즉각 반응하며 희생함으로써 스스로를 소모시켰지만, 지금은 필요한 만큼 거리를 두며 관계를 유지하려 한다. 부부관계에서 얻은 깨달음을 통해 아이들에게도 모든 것을 해줘야 한다는 압박에서 벗어나, 지켜볼 줄 아는 여유도 생겼다. 그녀에게 ‘거리두기’는 무관심이 아니라, 다름을 인정하는 자신과 가족 모두를 지켜주는 새로운 방식이었다. 이제 김정이의 가정은 그 안에서 각자가 숨 쉴 공간을 갖고 서로를 존중하며 살아가고 있다. 그녀는 더 이상 흔들리는 감정 속에서 애쓰며 버티는 사람이 아니라, 스스로 중심을 세우며 가족의 평온을 지키려는 단단한 사람이 되어 있었다. 이는 그녀가 이혼위기를 지나며 얻게 된 중요한 성장의 모습이었다.

“지금은 저도 단단해졌고, 남편도 예전보다 부드러워졌어요. 같은 상황이라도 상처로 받아들이기보다 조금 더 대범하게 넘길 수 있게 된 것 같아요.”(김정이, 두 번째 면담 중에서)

중년여성의 이혼위기 극복경험의 의미

이혼위기 이후 ‘나’의 재구성

참여자들은 결혼생활에서 마주한 갈등과 이혼위기를 통해, 부부관계 문제를 남편 탓만으로 돌리던 초기 인식에서 벗어나 자신의 감정 반응·욕구·관계 방식에 대해서도 재검토하는 과정에 들어섰다. 이 과정에서 나타난 변화는 바뀌지 않는 상대에 대한 포기나 만족스럽지 못한 결혼생활에 대한 단순한 적응이 아니라, ‘내가 관계에서 어떻게 존재해왔는가’를 다시 정의하려는 주체적 움직임이었다. 서미주는 남편을 하대하던 자신의 대화방식을 인

식하며, 자신의 감정소통 방법에 대한 이해를 확장해 갔다. 박지오는 별거와 이혼 가능성 앞에서 현실의 무게를 알게 되고, 자기 욕구와 감정에 대한 적극적인 이해와 소통을 택하였다. 김정이는 상대를 바꾸기보다 자신을 돌보는 방법을 깨닫고 실행하면서, ‘나’를 단단하게 하는 방식의 변화를 선택했다. 연구참여자들의 이혼위기에 대처한 모습이 똑같지는 않지만, 위기 상황에서 자기 이해를 확장하고 자신에게 맞는 대응을 모색한다 점에서는 유사하였다.

회복을 가능하게 한 관계적 지지

이혼위기 극복 과정에서 참여자들에게 관계는 상처이자 동시에 회복의 자원이 되었다. 서미주는 시댁과의 경제적 가치관 차이로 어려움을 겪었으나, 시어머니와의 대화를 통해 남편의 분노와 가치관의 배경을 이해하게 되었고, 그를 비난의 대상이 아닌 한 인간으로 공감할 수 있게 되었다. 또한 낯선 지역에서 아이를 키우며 어울리게 된 다른 가족과의 관계를 통해 큰 지지와 위로를 받았으며, 다양한 사람들과의 교류 속에서 자신뿐 아니라 남편 또한 서서히 변화하고 있음을 느꼈다. 김정이 또한 육아로 지친 마음을 비슷한 어려움을 겪는 사람들과 나누며 위로를 얻었다. 취미가 비슷한 사람들과의 문화센터 활동을 통해 일상의 활력을 되찾았고, 종교 활동 속 신앙공동체의 따뜻한 관계는 그녀에게 삶의 의미와 희망을 다시 일깨워주었다. 이러한 관계적 연결은 김정이에겐 정서적 안정과 회복의 에너지를 제공하며, 자신을 다시 돌보게 하는 내적 힘이 되었다. 박지오는 이혼위기를 극복하는 과정에서 자신 안에 머무르지 않고, 다양한 관계와 활동을 통해 삶의 균형을 회복하

였다. 친구와의 대화를 통해 정서적 지지를 받았고, 독서 모임의 리더, 강사, 작가로서 외부 활동을 병행하며 관계적 연결망 속에서 새로운 에너지를 얻었다. 이러한 경험은 관계가 개인의 회복과 성장을 지탱하는 중요한 힘이 자 자원임을 보여준다.

이들에게 사랑은 더 이상 의존이나 헌신의 감정이 아니라, 나와 타인을 함께 회복시키는 관계적 성장의 원리로 작동한다. 이처럼 참여자들에게 관계는 단순히 의존의 대상이 아니라, 자신을 성찰하고 성장하게 하는 관계적 지지의 토대가 되었다. 그 속에서 그들은 타인과의 관계를 통해 다시 자신을 지탱할 수 있는 힘을 회복하고, 보다 성숙한 관계의 형태로 나아갔다. 이는 Gilligan(1982)이 제시한 돌봄의 윤리에서 발달단계를 제시한 것처럼, 이혼위기를 극복하는 과정에서 중년여성이 관심의 대상을 전적으로 남편과 아이와 같은 타인의 필요에만 쫓는 자기희생적 관점에서 자신도 돌보고 타인도 돌보는 상호적인 인간관계 과정으로 나아가는 것과 유사하다고 볼 수 있다.

변화하는 여성들, 그러나 변하지 않는 구조

참여자들은 위기를 겪으며 자신들이 생각하는 이상적인 부부상이라는 고정된 관념에서 벗어나, 서로의 다름을 인정하고 현실 속 관계 속에서의 타협을 배워갔다. 박지오는 결혼 초기에 끈끈한 가족애와 소속감을 기대했으나, 서로 다른 원가족 문화와 성향의 차이를 경험하며 그 기대를 현실에 맞게 조정해 나갔다. 그녀는 애정 표현 중심의 관계보다 서로에게 안정감을 주는 ‘베이스캠프’와 같은 관계를 지향하며 적절한 거리두기를 시도했다. 김정이 또한 배우자와의 취향과 생활방식의 차이를

인정하고, 함께하지 않아도 관계의 온기가 유지될 수 있는 방식을 택하였다. 이러한 변화는 과도한 기대와 밀착으로 인한 갈등을 완화하고, 각자의 공간을 존중하면서도 연결감을 유지하는 성숙한 친밀감으로 이어졌다.

그러나 이러한 모습은 유의미한 자기 변화와 동시에, 관계 유지 및 회복의 책임이 여전히 주로 여성에게 집중되는 한국 사회의 젠더구조를 반영한 모습임을 함께 성찰할 필요가 있다. Gilligan(1982)은 여성이 관계 유지에 주체적으로 참여하는 경향이 있지만, 돌봄과 감정관리의 책임을 여성에게만 자연스럽게 전가하는 문화와 결합할 때, 갈등을 완화하고 관계를 유지하기 위해 자신의 감정조절 방식과 대화 패턴을 우선적으로 조정하며 배우자의 정서와 욕구를 이해하려는 이러한 여성의 노력을 ‘성숙’으로 해석하는 것에 유의할 필요가 있다. 실제로 본 연구의 참여자들은 “내가 먼저 변해야 했다”, “배우자에게 안정감을 줘야 했다”고 말하며 갈등 조율의 책임을 자신에게 돌리는 모습을 보였다. 이는 중년여성에게 감정관리와 관계유지의 부담이 과도하게 요구되는 사회문화적 구조가 작동하고 있음을 시사한다(김희경, 장혜경, 2022). 따라서 참여자들의 경험은 개인의 성찰과 노력뿐만 아니라 이를 둘러싼 젠더구조적 조건이 교차하는 맥락 속에서 이해될 필요가 있으며, 이는 질적연구에서 요구되는 다층적 해석의 관점과도 부합한다.

상처와 성장을 함께 안고 선 내 안의 두 여인

연구 참여자들은 이혼위기를 겪으며 많은 변화와 성장을 경험하였다. 직업을 갖게 되면서 삶의 보람을 느끼고, 남편에 대한 이해가

깊어지면서 다시 어려움이 닦혔을 때 서로에게 상처를 덜 주는 방법을 터득하게 되었다. 그러나 완전히 문제에서 벗어난 것은 아니었다. 여전히 같은 환경에서, 같은 배우자와 함께 살아가고 있기 때문이다. 김정이는 남편이 이제는 지금까지의 자신의 수고를 인정해 주었음에도, 과거 생활비 지출이나 소비를 두고 타박받았던 기억 때문에 남편의 인정해주는 말을 온전히 받아들이지 못하고 불안을 느낀다고 했다. 서미주는 남편의 폭언이 예전보다 현저히 줄었지만 완전히 사라진 것은 아니며, 여전히 돈에 대한 관념 차이로 갈등을 겪고 있었다. 박지오는 여전히 가끔씩 자신만의 세계로 물러나는 남편에게 서운함을 느끼지만, 서로를 보호하기 위한 나름의 장치를 마련하며 관계를 유지해 나가고 있었다. 이처럼 참여자들은 완전한 해결보다는 불완전한 현실 속에서 균형을 찾아가며, 관계의 지속 가능성을 모색하는 성장의 단계를 보여주었다.

멕시코 여류화가 프리다 칼로의 《두 여인》(1939)은 마치 이혼위기 앞에서 흔들리는 중년여성의 내면을 상징적으로 그려낸 작품처럼 보인다. 서로 손을 맞잡은 두 인물 중 한 명은 피를 흘리며 고통을 겪고, 다른 한 명은 그 손을 붙잡은 채 조용히 지지하고 있다. 이 모습은 상처 입은 자신과 회복을 향해 나아가는 또 다른 자신이 공존하는 이혼위기의 극복을 경험하는 중년여성의 내면 세계를 닮아 있다. 본 연구의 참여자들 또한 결혼과 가족에 대한 이상이 무너지는 고통을 경험했으며, 그 과정에서 자신과 배우자의 차이를 인정하고 받아들이는 성찰을 거쳤다. 그들은 상처를 성장의 토대로 삼아 자아를 재정립하고, 현실적인 기대 안에서 관계의 거리를 새롭게 조율해 나갔다. 특히 이혼위기의 상처가 여전히 남아

있고, 완전히 변하지 않은 현실 속에서 고통을 겪으면서도 상처를 다스리며 회복과 성장을 향해 나아가는 중년여성의 모습을 상징적으로 보여준다. 이혼의 위기를 견디고 다시 살아내는 이들의 오늘은 어제와 내일을 잇는 연속선 위에서 또 다른 경험으로 이어지고 있다. 삶은 곧 내러티브로 흐른다. 참여자들의 시간 속에 공존하는 상처와 성장은 그들의 삶을 이해하는 데 중요한 맥락을 제공한다.

논 의

본 연구는 이혼위기를 극복한 중년여성들의 경험이 지니는 의미를 탐색하고자 수행되었다. 연구참여자들의 내러티브에서 드러난 경험의 의미는 ‘이혼위기 이후 ‘나’의 재구성’, ‘회복을 가능하게 한 관계적 지지’, ‘변화하는 여성들, 그러나 변하지 않는 구조’, ‘상처와 성장을 함께 안고 선 내 안의 두 여인’으로 나타났다. 참여자들의 내러티브에는 이혼위기 이후 자신에 대한 인식이 변화하고, 관계 속에서 회복의 단서를 발견하는 한편, 개인의 변화와는 별개로 여전히 지속되는 사회적 구조를 인식해 가는 과정이 복합적으로 드러났다. 이러한 경험은 고통이 사라진 이후에 도달하는 단선적인 성장의 서사가 아니라, 상처와 성장이 동시에 존재하는 긴장 속에서 이어지는 과정으로 나타났다. 참여자들은 위기 속에서 자신을 다시 바라보고 삶의 방향을 재정렬하는 과정을 거치며 주체적으로 선택하고 의미를 구성해 나갔다. 이 과정에서 이혼위기는 일시적인 갈등이나 단일한 사건이 아니라, 관계와 삶 전반을 다시 이해하게 만드는 심리적·존재론적 전환의 국면으로 경험되었다.

본 연구결과는 Clandinin(2013)이 제시한 개인적·실제적·사회적 정당성의 세 요소를 중심으로 논의될 수 있으며, 이러한 관점에서 본 연구의 의의를 살펴보고자 한다. 먼저, 개인적 정당성은 이 연구가 연구자와 참여자에게 어떤 의미를 갖는지를 설명하는 부분이다. 본 연구자는 중년기에 접어드는 시기에 세 자녀를 양육하며 전업주부로 살아가던 중, 돌봄 부담과 배우자의 정서적 철수, 시가족 중심의 문화 속에서 누적된 어려움이 이혼위기로 이어지는 경험을 하였다. 이러한 상황에서 느낀 상실감과 정서적 혼란은 깊은 우울과 결혼 지속 여부에 대한 심각한 고민으로 이어졌다. 그러나 상담을 통해 자신의 감정과 욕구를 탐색하며 관계를 재조정하고 삶을 다시 구성할 수 있다는 가능성을 발견하게 되었다. 이 경험은 이혼위기를 단순한 관계의 실패가 아니라, 나 자신과 관계에 관한 성찰과 재구성을 통해 새로운 인생의 전환 계기가 될 수 있는 과정으로 바라보게 한 연구의 중요한 출발점이 되었다.

현재 상담자로 활동하는 연구자는 자신의 경험이 내담자의 고통을 공감적으로 이해하는데 중요한 자원으로 작용함을 확인해 왔다. 특히 상담 현장에서 이혼위기를 겪으면서도 그 속에서 자신을 다시 이해하고 관계를 새롭게 바라보며 성장해 가는 중년여성들을 만나면서, 이들의 내면 과정과 뜻깊은 변화의 서사를 더 깊이 이해해야 할 필요성을 느끼게 되었다. 이러한 실천적 요구가 본 연구를 수행하게 된 핵심적 동기가 되었다. 이처럼 연구자의 삶의 경험과 상담자로서의 전문적 실천이 맞닿는 지점에서 본 연구는 시작되었다. 연구자와 참여자가 서로의 이야기를 비추며 성찰을 확장해 나가는 내러티브 탐구의 특성

이 연구과정에서 자연스레 드러났고, 본 연구는 연구자와 참여자 모두에게 자신의 삶을 다시 이해하고 재구성하는 배움의 장으로 기능하였다고 여겨진다.

다음으로 실제적 정당성은 본 연구가 실천 현장에 어떤 도움이 되는지, 즉 실천적 의미를 갖는지를 설명하는 부분이다. 참여자들의 내러티브에서 참여자들이 상담과 주변 지지를 통해 자기돌봄, 삶의 균형, 사회적 관계 확장을 경험했다는 점은, 중년여성들에게 사회적 지지를 만들고 확장하도록 돕는 개입이 실질적 효과를 가질 수 있음을 시사한다. 특히, 연구참여자 중 두 명은 이혼위기를 극복하는 과정에서 상담을 받았는데 이들은 상담을 통해 자신과 타인에 대한 이해를 확장하고, 갈등을 조절해나가는 방법을 모색할 수 있는 기회를 얻었다. 이는 부부갈등으로 이혼위기에 직면한 중년여성들이 상담을 통해 변화의 실마리를 얻을 수 있음을 시사한다고 여겨진다. 그러나 상담자는 내담자인 중년여성이 관계 유지의 부담을 과도하게 자신에게 돌리고 있지는 않은지, 혹은 사회적 규범이 여성에게 요구해 온 감정노동을 지나치게 수행하고 있지는 않은지도 함께 세심하게 살필 필요가 있다. 실제로 일부 참여자들은 관계 변화 과정에 관한 책임을 배우자보다는 자신에게 더 많이 돌리는 모습을 나타냈다. 상담에서는 중년여성의 이러한 경향이 고착되지 않도록 돕고, 관계의 목표와 방향을 스스로 선택하며 균형 잡힌 시각을 갖도록 지지하는 것이 중요할 것이다.

마지막으로 사회적 정당성에 대한 논의를 통해 본 연구가 사회·문화적 차원에서 어떤 의의와 기여를 갖는지를 살펴보고자 한다. 참여자들의 경험은 중년여성의 이혼위기가 젠더

화된 돌봄 구조(Gilligan, 1982), 경제적 위계나 불균형(Blood & Wolfe, 1960; Lundberg & Pollak, 1996), 시가족 중심의 문화(김희경, 장혜경, 2022) 등과 긴밀하게 얽힌 사회적 현상임을 보여준다. 이러한 맥락을 고려할 때, 참여자들이 겪은 이혼위기는 단순히 개인의 특성으로만 발생하는 문제가 아니라, 한국 사회에서 40대 여성이 놓여 있는 사회적 위치성과 교차하여 형성된 경험으로 이해될 필요가 있다. 과거 세대와 비교하면 많이 달라지기는 했지만 여전히 한국사회에서 중년여성들은 전업모성 규범, 돌봄 책임의 집중, 경력단절, 경제적 의존 구조 속에 놓여 있고, 이러한 구조적 조건들이 위기 경험 발생뿐만 아니라 위기 극복에도 중대한 영향을 미친다. 특히 여성들이 이혼에 대한 사회적 편견에 대해 걱정하며 관계 회복의 책임을 스스로 떠안고 감정노동을 수행하려는 모습은, 한국 사회에서 오랫동안 여성에게 부과되어 온 관계 유지의 의무와 감정노동의 여성화(Hochschild, 1983)가 여전히 작동하고 있음을 드러낸다. 따라서 이러한 젠더 권력 구조 속에서 여성에게 감정관리와 관계 유지의 책임이 과도하게 집중되는 현실을 비판적으로 성찰하는 사회적 논의가 이루어질 때, 이혼위기의 극복과정이 한 개인의 희생이나 노력의 결과로만 해석되지 않을 수 있을 것이다.

또한, 이혼위기 극복하는 과정에서 구직, 취업하는 것은 자신의 주체성을 회복하려는 노력이지만 경력단절 여성이 좋은 일자리를 찾는 것은 쉽지 않은 것도 분명한 현실이다. 즉, 중년여성의 이혼위기는 개인적인 요인으로만 설명할 수 없으며, 구조적·사회문화적 요인과의 상호작용 속에서 이해해야 할 필요가 있다. 따라서 중년여성의 경제적 자립을 돕는

제도적 장치, 돌봄 부담을 분담할 수 있는 사회적 지원망, 정서적 안정과 상담 접근성을 높이는 지역사회 기반 프로그램은 이혼위기 극복을 돕는 중요한 사회적 자원이 된다(Prati & Pietrantoni, 2009). 이는 이혼위기에 대한 사회적 인식을 전환하고, 중년여성의 삶을 둘러싼 문화적 조건을 재고하는 데 기여할 수 있다.

마지막으로 본 연구의 한계와 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 중년여성을 대상으로 이혼위기 극복 경험을 탐색하였으나, 이혼위기는 결혼 전 주기에 걸쳐 다양한 형태로 나타날 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 결혼의 다른 주기, 예를 들어 결혼 초기나 말기 등 발달단계에 따른 위기 극복 경험을 비교·탐색함으로써, 이혼위기 대처 적응 과정을 보다 폭넓게 이해할 필요가 있다. 둘째, 내러티브 탐구의 목적이 경험의 일반화에 있지 않더라도, 본 연구의 참여자가 3명으로 제한되어 그들의 경험을 전체 중년여성의 이야기로 대표하기에는 한계가 있다. 본 연구참여자 중 2명은 이혼위기 대처과정에서 심리상담을 경험하였으나 심리상담이라는 개입 없이 다른 방식으로 이혼 위기를 극복한 사람들도 존재할 것이다. 이에 후속 연구에서는 더 많은 참여자 선정을 통해 보다 다양한 이혼위기 극복 방법을 탐색할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 개인의 내면적 변화와 관계 회복의 의미에 초점을 두었으나, 이혼위기를 겪는 중년여성의 심리적 회복과 사회적 재통합을 지원할 수 있는 상담 프로그램이나 매뉴얼 개발이 필요하다. 후속연구를 통해 그들의 회복 과정과 심리적 변화 단계를 반영한 체계적 상담 개입 모델을 마련한다면, 상담 현장에서 보다 실질적이고 효율적인 도움을 제공

할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강희숙, 양정옥 (2012). 이혼위기에 처한 부부들의 부부갈등과정에 대한 질적연구. *가족과 가족치료*, 20(2), 183-199
- 김경옥 (2012). 중년기 여성의 심리사회적 발달과 위기. *한국심리학회지: 건강*, 17(3), 345-362.
- 김영애, 최윤경 (2017). 중년 여성의 이혼 후 성장에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(4), 1203-1226.
- 김영천 (2012). 질적연구의 이해. *교육과학사*.
- 김영혜 (2020). 이혼여성의 경제적 지위와 정신건강. *한국가정관리학회지*, 38(2), 45-66.
- 김혜남 (2022). 만일 내가 인생을 다시 산다면. *메이븐*.
- 김희경, 장혜경 (2022). 중년여성의 삶의 만족 영향요인. *기본간호학회지*, 29(3), 326-336.
- 류민영 (2023). 자녀 성장 단계에 따른 부부의 결혼만족도 변화. *가족과 상담연구*, 11(2), 55-78.
- 문정화 (2014). 초기노년기 이혼여성의 이혼 후 적응경험에 관한 질적 사례연구. *가족과 문화*, 26(4), 1-30
- 박정원, 서미아 (2022). 내러티브 탐구의 철학적 기초와 질적 연구에서의 적용. *질적연구*, 23(1), 1-22.
- 박혜경, 최태산 (2012). 중년 여성이 지각 하는 부부간 사랑과 자녀 관계가 중년기 우울에 미치는 영향. *교육치료연구*, 4(2), 39-54.
- 배나래 (2022). 중년기 위기감과 삶의 의미에

- 관한 연구. *한국융합학회논문지*, 13(5), 517-522.
- 서미아, 홍은영 (2011). 질적 연구에서 연구자와 참여자의 관계 맺기와 의미 공동 구성의 과정. *질적 연구*, 12(2), 1-24.
- 염지숙 (2001). 질적 연구에서의 경험 이해와 내러티브 접근. *교육인류학연구*, 4(1), 1-23.
- 염지숙 (2003). 내러티브 탐구: 경험 연구의 한 방법. *교육인류학연구*, 6(2), 119-141.
- 이선미, 박경숙 (2019). 이혼이 중년 여성의 삶의 만족도에 미치는 영향: 한국복지패널 자료 분석. *한국사회복지학*, 71(3), 97-123.
- 이영숙, 박경란 (2011). 부부의 성격이 부부갈등에 미치는 영향: 결혼기간별 비교. *가족과 상담연구*, 3(2), 1-23.
- 이윤정 (2012). 부부갈등의 초기 원인에 관한 연구. *한국가정학연구*, 30(2), 211-229.
- 장정인 (2020). 저널치료 프로그램에 참여한 중년기 여성들의 자기이해 경험에 대한 현상학적 연구. *영남대학교 박사학위논문*.
- 정은미 (2015). 성역할 태도와 남편의 가사참여가 결혼만족에 미치는 영향. *가족과 상담연구*, 3(2), 33-52.
- 조보배 (2022). 첫째 자녀 출산과 양육 시기 동안의 여성의 결혼만족도 유형화 연구. *한국가족관계학회지*, 27(1), 85-107.
- 주혜주 (2016). 여성의 이혼 결정과정. *대한질적연구학회지*, 1(1), 32-41.
- 최미란 (2020). 중년 여성의 이혼위기감 형성과 해소 과정에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 여성*, 25(1), 1-23.
- 한승희 (2006). 내러티브 탐구의 이론적 기초와 교육연구 적용 가능성. *교육연구*, 32(1), 25-49.
- 홍영숙 (2015). 내러티브 탐구에서 경험의 시간성과 의미 구성. *질적연구*, 16(2), 97-121.
- Ahrons, C. R (1980). Divorce: A crisis of family transition and change. *Family Relations*, 29(4), 533-540. <https://doi.org/10.2307/584469>
- Birditt, K. S, Brown, E., Orbuch, T. L, & McIlvane, J. M (2017). Marital conflict behaviors and implications for divorce among married couples. *Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 72(5), 838-847. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw084>
- Blood, R. O, & Wolfe, D. M (1960). *Husbands and wives: The dynamics of family living*. Free Press Glencoe.
- Clandinin, D. J, Connelly, F. M (2000). Narrative inquiry: *Experience and story in qualitative research*. Jossey-Bass.
- Clandinin, D. J (2006). Narrative inquiry: A methodology for studying lived experience. *Research Studies in Music Education*, 27(1), 44-54.
- Clandinin, D. J (2013). *Engaging in narrative inquiry*. Walnut Creek, CA: Left Coast Press.
- Dykstra, P. A (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive discrepancy perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(1), 1-12.
- Erikson, E. H (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: Norton.
- Gilligan, C (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Harvard University Press.
- Gilliland, B. E, James, R. K (1997). *Crisis intervention strategies* (3rd ed.). Pacific Grove,

- CA: Brooks/Cole.
- Gottman, J. M, Levenson, R. W (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737-745.
- Hochschild, A. R (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Kahlo, F (1939). The Two Fridas [Oil on canvas]. Museo de Arte Moderno, Mexico City, Mexico.
- Lachman, M. E (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 305-331.
- Leopold, T (2018). Gender differences in the consequences of divorce: A study of multiple outcomes. *Demography*, 55(3), 769-797.
- Levinson, D. J (1978). *The seasons of a man's life*. New York, NY: Knopf.
- Lundberg, S, & Pollak, R. A (1996). Bargaining and distribution in marriage. *Journal of Economic Perspectives*, 10(4), 139-158.
- Newman, B. M, Newman, P. R (2015). *Development through life: A psychosocial approach* (12th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning.
- Perrig-Chiello, P, Hutchison, S, Morselli, D (2015). Patterns of psychological adaptation to divorce after a long-term marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(3), 386-405.
- Prati, G., & Pietrantoni, L (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14, 364-388.
- 1차원고접수 : 2025. 11. 07.
심사통과접수 : 2025. 12. 31.
최종원고접수 : 2026. 03. 30.

A Narrative Inquiry into the Growth Experiences of Middle-Aged Women Who Overcame Marital Crises

MIHEE KIM

Ju-Ri Joeng

Chonnam National University

The purpose of this study was to understand the process through which middle-aged women overcame marital crises and to explore the growth experiences that emerged during the process. Participants in this study were three middle-aged married women who reported that they had maintained a better quality of life after overcoming marital crises and that the experiences had become significant turning points in their lives. The data were analyzed through the narrative inquiry method suggested by Clandinin and Connelly (2000). The findings revealed four narrative themes: “Reconstructing the self after the marital crises,” “Relational support that enabled recovery,” “Women who change amid unchanging structural conditions,” and “The two women within me who stand holding both wounds and growth”. This study presented the personal, practical, and social justifications of these findings. The significance of this study lies in its vivid portrayal of the marital crises among middle-aged women not merely as a situation requiring coping, but as a psychological journey of transformation that fosters self-understanding and growth.

Key words : middle-aged women, marital crisis, overcoming experience, growth experience, narrative inquiry