

중년 기혼 여성 상담자가 상담 훈련과 활동을 통해 경험한 개인적인 삶의 변화*

이명진¹ · 장유진^{2*}

¹한양대학교 상담심리대학원 석사, ²한양대학교 상담심리대학원 부교수

본 연구에서는 중년 기혼 여성 상담자들이 상담 훈련과 활동을 통해 경험한 개인적인 삶의 변화를 탐색하였다. 이를 위해 상담 전공 석사학위를 소지하고 5년 이상의 상담 경력을 가진 8명의 중년 기혼 여성 상담자들을 대상으로 반 구조화된 인터뷰를 진행하고, 인터뷰 자료를 Giorgi의 현상학적 연구 절차에 따라 분석하였다. 분석 결과, 52개의 하위구성요소와 14개의 구성요소 그리고 최종적으로 5개의 주제가 도출되었다. 참여자들은 상담 훈련과 활동을 거치면서 자기이해가 증진되고 자신의 변화를 경험했고, 타인과 자신의 다름을 인정하고 수용할 수 있었으며, 갈등에 대한 관점과 대처방식이 변화했으며, 관계를 재정립하게 되었다고 보고하였다. 그들은 해결해야 할 과제가 남아있어 공부하고 성찰하면서 내적 성장을 추구하고 있는 것으로 확인되었다. 본 연구의 결과는 상담 훈련과 활동이 상담자의 전문적 역량의 증진에만 기여하는 것이 아니라 상담자의 개인적인 삶의 영역에도 긍정적인 변화를 가져온다는 점을 경험적으로 보여주었다.

주요어 : 중년 기혼 여성 상담자, 상담 훈련, 상담 활동, 개인적인 삶의 변화, 현상학적 연구

* 이 논문은 한양대학교 교내연구지원사업으로 연구되었음(HY-20200000003472).

본 연구는 이명진(2020)의 한양대학교 석사학위논문을 수정·보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author): 장유진 / 한양대학교 상담심리대학원 부교수 / 서울시 성동구 왕십리 222

Tel: 02-2220-2614 / E-mail: yoojinjang@hanyang.ac.kr

서 론

교육부에서 제공하는 직업정보 사이트인 ‘커리어넷’에 가입한 회원들 중에 상담과 관련된 직업에 관심 있는 사람들의 성별 비율은 여성이 81.4%, 남성은 18.6%로 나타났다(커리어넷, 2021). 이러한 결과가 상담 분야에 대한 여성들의 관심을 보여주듯, 실제 상담 분야 종사자의 성별 비율은 여성 81.3%, 남성 18.7%로 여성이 압도적으로 높다(고용노동부, 2012). 한편 한국상담학회의 전문상담사 인력 현황을 보고한 이형국(2018)에 따르면 학회에서 전문상담사 자격을 취득한 사람들의 연령 분포가 39세 이하 14.3%, 40~49세 33.1%, 50세 이상 52.6%로, 중년기에 해당하는 사람들이 전체 비율의 80% 이상을 차지하는 것으로 나타나 상담직에 종사하는 사람들 중 상당수가 중년기 여성임을 확인할 수 있다. 상담 분야에 중년기 여성이 압도적인 비중을 차지하게 된 데는 다양한 원인이 있는 것으로 보인다. 결혼과 출산으로 경력이 단절된 상태로 지내다가 자아실현을 위해 상담 분야를 선택하거나, 다른 분야에서 일을 하다가 상담에 관심을 갖고 진로를 전환하게 되는 경우(김을란, 2015; 이기쁨, 2019; 조은희, 2015), 또는 자신의 심리적 문제를 치유하기 위해 시작했거나, 자신이 치유 받았던 것처럼 타인에게도 치유의 경험을 제공해 주고자 상담자의 길을 선택하는 경우(권석만, 2012; 김창운, 2017; 최희주, 김영근, 2020; 허재경, 신영주, 2015) 등 중년기 여성들이 상담 분야에 입문하게 되는 이유는 다양하다. 물론 여성이 상담 분야에서 높은 비율을 차지하는 이유에는 중년기 이전에 상담 분야로 입문해 수련이나 상담 관련 활동을 지속해 오다가 자연스럽게 중년기로 접어든 경우도 포함될 것이다. 중년기라는 시기의 발달적 특징을 고려했을 때, 중년기에 상담 분야에 입문한 경우든 상담

분야에 입문한 이후 중년기를 맞이한 경우든 여성 상담자들의 삶에 중년기의 발달적 특징은 중요한 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다.

중년기는 개인적, 사회적 환경에 대한 영향력이 최고조로 증가하며, 지혜와 포용력 등이 절정에 달하는 시기인 동시에 안정성이 가장 두드러진 시기로, 자기 확신감이 높아지고 자신의 능력을 보다 발전시킬 수 있다는 자유감이 충만한 시기이다(임효영, 2001; Orth, Maes, & Schmitt, 2015). Jung(1954)은 중년기가 되면 이전에 가치를 두었던 삶의 목표와 과정의 의미에 의문을 제기하면서 내면의 진정한 자아를 찾기 위한 탐색이 시작되며, 이러한 과정을 통해 내적 성장이 이루어진다고 하였다. 또한 Erikson(1963)은 중년기의 위기를 잘 극복하면 다음 세대를 인도하고 가르치는데 참여함으로써 자신의 존재가치를 확립하고자 하는 생산성(generativity)이라는 덕목이 발달되지만, 그렇지 못한 개인은 삶의 목적과 과정 및 선택에 대해 회의감을 느껴 침체(stagnation)를 경험하게 된다고 보았다. 이처럼 중년기는 내면의 안정성과 성장이 절정에 이를 수 있는 시기이면서 동시에 침체와 혼란으로 인해 고통을 겪을 수도 있는 시기인 만큼, 인생의 중요한 전환기라 할 수 있다.

특히 중년기에 접어든 기혼 여성의 경우 그동안 삶의 중심을 차지했던 가족에 대한 비중이 자녀가 성장하고 독립함에 따라 감소되면서 이전과는 다른 삶을 살기를 희망한다(신수진, 2013). 새로운 경험에 대해 자신을 개방하고 수용하는 등 중년의 발달과업을 적극적으로 수행하는 중년기(Jung, 1971)의 기혼 여성은 가족에서의 역할이 줄어들게 되면서 자신의 정체감에 대해 성찰하고 삶의 의미와 방향을 재탐색하게 된다(심순아, 정옥분, 2004; Luong, Rauers, & Fingerma, 2015). 일은 중년기 여성들에게 있어 심리적 행복을 예측해볼 수 있는 중요한 지표(Lachman, Teshale, &

Agriroaaci, 2015)로, 그들이 자아 정체감을 재확립하는 과정에서 일에 대한 갈망이 매우 큰 것으로 알려져 있다(남순현, 2009). 그들은 새로운 사회적 역할, 특히 이타적 활동에 참여함으로써 생생함을 갖고 긍정적으로 자기인식을 하거나 사회에서 필요한 사람으로 존재하는 데서 의미를 찾으려 한다(김지혜, 2008; 박금자, 2002). 요컨대, 가정내에서의 역할 변화를 바탕으로 진정한 자신의 개성과 정체성을 다시 탐색하고 발견하는 과정을 통해 중년기 기혼 여성들은 자아실현을 위한 출구로 새로운 일에 관심을 갖게 된다. 따라서 상담 분야로 입문하는 많은 중년 여성들은 이러한 배경에서 자아실현을 위해 상담자라는 직업을 선택하게 될 가능성이 높은 것으로 추측해 볼 수 있다.

상담자가 되기 위해 요구되는 자질은 보통 전문적 자질과 인간적 자질로 구분된다(이연희, 2000; George & Cristiani, 1981). 상담자들은 전문적인 자질 함양을 위해 상담의 원리에 대한 이론적 지식 및 기술 학습과 훈련을 받으며, 전문가로서의 자격을 갖추고 유지하기 위해 지속적으로 노력한다. 이러한 전문적인 자질 외에도 상담자에게 중요하게 요구되는 것 중에 하나는 인간적인 자질이다. Wampold(2001)는 특정한 상담이론이나 치료기법에 관계없이 모든 상담에 공통적인 맥락 요인들(예, 상담자 요인, 내담자 요인, 상담관계)이 상담 성과를 설명하는 더 강력한 예측인자라고 주장하였다. 그의 관점에서는 특정한 문제나 증상에 부합하는 상담 이론이나 기법을 적용하는 것도 필요하지만, 그러한 이론이나 기법을 구현하는 상담자의 전문적인 역량과 인간적인 특성이 상담 성과를 이끌어 내는데 더 중요하다고 보았다(이한녕, 2005; 조도현, 윤호균, 1998). 특히 상담자의 인간됨은 안정적이고 신뢰할 수 있는 상담관계를 형성하여 내담자에게 영향을 주고 변화를 촉진하

는 중요한 요인이므로 상담자는 자신의 가치관, 태도, 신념을 철저히 탐구하고 자기 자신에 대한 인식을 확장하도록 노력하는 것이 중요하다(Corey, 2017).

내담자가 지각하는 상담자의 인간적인 특성은 매우 중요하며, 상담의 성패에 많은 영향을 미친다는 점을 고려한다면, 상담자의 개인적인 삶의 영역에서의 자기성찰과 성장을 위한 실천적 삶의 노력과 변화는 내담자의 성장으로 이어지는 계기가 될 수 있다. 상담자는 개인적 자아와 치료적 자아가 공존하는 독특한 발달구조(Rønnestad & Skovholt, 2013; Skovholt & Rønnestad, 1992)를 지니고 치료적 도구로서 자신을 사용하기 때문에 일과 상담자 자신의 사적인 삶의 상호 연관이 깊다고 볼 수 있다. 즉, 내담자의 극복하기 어려운 경험을 상담자 안에서 재 경험하고, 재창조하여 돌려줌으로써 내담자가 문제를 새롭게 정의하게 되고, 새로운 반응을 경험할 수 있도록 상담자는 자신의 경험과 다양한 지식을 적극적으로 활용해야 한다(유성경, 2018). 또한, 상담자의 전문성 발달은 매우 길고, 느리고 일정치 않는 과정이기 때문에(Skovholt, 2012), 상담자는 실무 경험, 연구 경험, 그리고 개인적 삶에서 고르게 배울 수 있어야 하며, 이 배움을 통합할 수 있어야 한다. 따라서 상담자는 전문성 발달을 위해 끊임없는 연구와 훈련 및 자기성찰의 과정들을 필수적으로 거쳐야 되며, 이러한 과정들이 지속될 때 상담자의 개인적인 삶에서도 유의미한 변화를 가져올 것으로 예상할 수 있을 것이다.

중년 기혼 여성들은 결혼과 출산이라는 삶의 큰 변화를 통해 다양한 가족관계 속에서 돌봄의 역할을 줄곧 수행해왔다. 이들은 중년이 되면서 신체적 변화로 인한 갱년기 증상이 남성보다 더 두드러지며, 가족관계에서도 큰 변화를 경험하게 되는데, 자녀 양육의 부담에서 벗어나게 되면서

부부관계의 재정립이 요구되고, 자녀들의 성장과 더불어 자립과 의존의 갈등이 한층 더 심각하게 드러날 수 있으며, 고령화로 인해 노부모 세대의 부양 부담에 대한 갈등을 경험하게 되는 시기라는 점이 다른 연령대 여성들과 차별적이라 할 수 있다(이동영, 정혜정, 2019). 이렇듯 중년기라는 발달적 단계에서 일어나는 다양한 삶의 변화는 기혼 여성들에게 새로운 적응을 요구하게 되고, 개인적 자아와 치료적 자아가 상호작용하는 상담자라는 전문직의 특성을 고려할 때 지속적인 상담 훈련과 활동이 중년 기혼 여성 상담자들의 사적인 삶에도 상당한 영향을 미칠 것으로 예상해 볼 수 있다.

중년 기혼 여성 상담자를 대상으로 한 선행연구는 손에 꼽을 정도로 소수인데, 경력단절 중년 여성 상담자의 일의 경험을 탐색한 김을란(2015)의 연구, 중년 기혼 여성 상담자들의 소진 경험을 다룬 김창운(2017)의 연구, 상담 분야로 입문한 중년 여성들의 진로 전환 과정을 분석한 이기쁨(2019)의 연구가 대표적이다. 이들 연구는 중년 여성 상담자들의 상담 분야 입문 배경과 상담 훈련 및 상담 경험을 조명해 주었다는 데 의의가 있으며, 모두 전문적인 영역에서의 상담자의 삶을 중점적으로 다루었다는 점에서 공통적이다. 하지만 상담 훈련과 활동이 개인적인 삶의 영역에서 어떤 변화를 가져왔는지는 이러한 선행연구들의 관심사가 아니었으며 결과적으로 이 주제에 관해 알려진 지식은 매우 제한적이며 개념적인 수준에 머물러 있다. 여성 상담자들을 대상으로 한 해외 연구는 주로 일과 가정에서의 역할 갈등(Eckart & Ziomek-Daigle, 2019; Holm, Prosek, & Weisberger, 2015; Trepal & Stinchfield, 2012)을 중심으로 여성 상담자들이 자신의 전문직 정체성을 확립하거나 전문가로서의 역량을 개발하는 과정에서 경험하는 차별과 고충(Christensen, 2013; Hermann, Ziomek,

& Dockery, 2014; Hill et al., 2005)을 탐색하는 데 초점을 두어 진행되어 왔다. 상담자는 삶의 경험을 바탕으로 내담자를 이해할 수 있고, 상담을 통해 배운 지식과 경험은 성찰의 과정을 거쳐 개인적인 삶으로 확장이 되는 순환 구조를 가진 직업이다(Rønnestad & Skovholt, 2013). 또한 상담자의 전문성 발달은 전문적인 자아와 개인적인 자아의 균형과 통합을 통해 이루어지기 때문에(Skovholt & Rønnestad, 1992), 전문적인 삶과 개인적인 삶이 일치하는 상담자로 성장하기 위해서는 전문적인 지식 습득의 훈련뿐 아니라 개인적인 영역에서도 지속적인 자기 탐색과 자기 성찰을 위한 실천적인 노력과 점검, 훈련이 병행되어야 한다. 따라서 중년 기혼 여성 상담자들이 전문성 발달을 위한 교육과 훈련 과정에서 기울인 자기 성찰과 성장을 위한 실천적 삶의 시도와 노력을 통해 개인적인 삶의 영역에서 어떤 변화를 경험했는지를 심층적으로 탐색해 볼 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 상담자 발달을 위한 훈련 과정은 전문적인 역량과 수행뿐 아니라 개인적인 삶에서의 변화로 이어질 것이라 가정하고, 인생의 전환기에 놓인 중년 기혼 여성 상담자들이 상담 훈련과 상담 수행을 통해 개인적인 삶의 영역, 특히 자신 및 타인에 대한 인식과 관계의 측면에서 어떤 변화를 경험하게 되었는지를 집중적으로 조명하고자 한다. 중년 기혼 여성 상담자들의 개인적인 삶의 변화 경험과 그 의미를 심층적으로 탐구하기 위해 본 연구에서는 질적 연구방법이 적절하다고 판단하였고, 여러 가지 질적 연구방법 중에서도 연구 참여자의 언어로 있는 그대로 기술하면서 체험의 본질을 발견할 수 있는 지침을 제공하는 Giorgi의 현상학적 연구방법을 적용하였다. 본 연구를 통해 전문가로서의 삶과 개인적인 삶의 일치와 통합을 지향하는 상담자라는 전문직 직업인에 대한 이해가 좀 더 풍부해질 것으로 보

이며, 전문적인 지식과 기술 향상에 치중된 현재의 상담자 교육 및 훈련에서 인간적인 자질 향상을 위한 요소를 강화하는 방안에 관해 유용한 시사점을 제공해 줄 수 있을 것으로 보인다. 또한, 상담 분야로의 진로 준비 과정 혹은 진로 전환 과정에 있는 예비 상담자들에게 전문 상담자의 삶과 상담 훈련이 가져오는 구체적인 변화에 대한 보다 생생한 정보를 제공할 것으로 예상된다. 본 연구는 ‘중년기 기혼 여성 상담자들은 상담 훈련과 활동을 통해 개인적인 삶에서 어떤 변화를 경험하는가?’ 라는 연구 문제를 중심으로 수행되었다.

방 법

본 연구에서는 중년 기혼 여성 상담자의 개인적인 삶의 변화 경험과 그 의미를 심층적으로 탐구하기 위해 Giorgi(1997)의 현상학적 연구 방법을 활용하였다. Giorgi의 현상학적 연구 방법은 본질적 의미를 추구하는 현상이 되는 주제에 대한 경험적 자료를 인터뷰와 같은 방법을 통해 수집하고, 연구 참여자의 자료를 심층 분석하여 경험했던 현상 그대로의 의미 구조를 밝히는 것을 목적으로 한다. 또한, 경험의 개인적인 기술로 출발하는 상황적 진술에서 연구 참여자의 개인적 독특성을 구체적으로 확인할 수 있고, 전체 연구 참여자의 경험을 구조적으로 통합하여 제시할 수 있다. 본 연구에서는 이러한 현상학적 분석 방법이 중년 기혼 여성 상담자가 경험한 개인적인 삶의 영역, 특히 자신 및 타인에 대한 인식과 관계에서의 변화 경험을 풍부하고 생생하게 기술하고 분석하는 데 유용할 것이라 판단하였다.

연구 참여자 선정

본 연구에서는 중년 기혼 여성 상담자들이 상담 훈련 및 활동을 통해 경험한 개인적인 삶에서의 변화를 심층적으로 기술할 수 있는 정보원(informant) 모집을 위해 편의적 표집 방법으로 참여자를 선정하였다. 참여자 선정 기준은 다음과 같다. 첫째, 참여자를 40세에서 60세의 연령대에 속하는 중년 기혼 여성 상담자로 한정하였다. 중년기 연령에 대한 분류는 다양하나, 중년기에 관한 연구에서도 일반적으로 사용되고 있는 기준(Kuther, 2017; Levinson, 1986)으로, 한국사회에서도 보편적으로 인식되고 있는 생활 연령상의 기준(채경선, 정윤주, 2016)을 참조하여 40~59세에 해당하는 기혼 여성 상담자를 참여자로 모집하였다. 둘째, 공신력 있는 학회(한국상담학회, 한국상담심리학회)에서 발급하는 전문상담자 자격증을 소지하고 있는 자로 상담 경력 5년 이상(대학 혹은 대학원에서의 실습 기간 제외), 학력은 석사 학위 이상으로 제한하였다. 자격증의 기준은 전문적인 상담자가 되기 위해 학습해야 할 교과목을 이수하고 상담 수련 과정 및 슈퍼비전을 받는 등 풍부한 상담 훈련 경험을 가진 자를 대상으로 하기 위한 것이었고, 상담 경력 5년 이상의 기준은 실제 내담자와의 상담 활동 경험을 충분히 가지고 있는 참여자를 모집하기 위한 것이었다. 참여자들의 기본 정보는 Table 1에 제시하였다.

자료 수집 및 윤리적 고려

참여자 8명에 대한 개별 인터뷰는 2019년 4월부터 9월에 걸쳐 이루어졌다. 인터뷰는 참여자에 따라 90분~120분의 범위 내에서 진행되었다. 참여자에게는 사전에 인터뷰용 질문지를 이메일로 발송하여 참여자가 자신의 체험 내용을 회상하는

Table 1
Participant Demographic Information

| 참여자 | 연령 | 학력 | 상담경력 | 상담관련분야 활동 경험 | 가족 구성 |
|-----|----|------|------|---------------|--------------|
| 1 | 48 | 박사과정 | 7년 | 청소년, 성인 | 남편, 아들, 딸 |
| 2 | 54 | 석사 | 8년 | 성인, 부부 | 남편, 아들 |
| 3 | 43 | 석사 | 7년 | 청소년, 성인 | 남편, 딸, 아들 |
| 4 | 41 | 석사 | 8년 | 청소년, 성인 | 남편, 아들, 딸 |
| 5 | 55 | 박사 | 10년 | 성인, 부부 | 남편, 딸 2명 |
| 6 | 52 | 석사 | 5년 | 특수학생, 청소년, 성인 | 남편, 아들, 딸 |
| 7 | 56 | 박사과정 | 9년 | 청소년, 성인 | 남편, 아들 2명, 딸 |
| 8 | 46 | 석사 | 9년 | 청소년, 성인 | 남편, 아들, 딸 |

데 도움을 주고자 하였다. 인터뷰용 질문지는 문헌 고찰과 연구자의 전문적 경험을 토대로 작성하였으며, 최종 질문지는 현상학적 연구 경험이 있는 상담 전공 교수 1인과 박사학위 소지자 1인의 자문을 바탕으로 수정하여 확정하였다. 반 구조화된(semi-structured) 형식의 인터뷰는 “상담 훈련과 활동을 하면서 개인적인 삶에서 변화된 부분은 무엇이었나요?”라는 핵심 질문으로 시작하여 “상담 훈련과 활동을 통해 자신에게 생긴 변화가 있다면 무엇이었나요?”, “가족들과의 관계에서는 어떤 변화를 경험하셨나요?” “가족 외의 다른 사람들과의 관계에서는 어떤 변화를 경험하셨나요?”와 같이 변화 영역을 중심으로 한 질문을 추가하는 방식으로 진행되었다. 모든 인터뷰 내용은 참여자의 동의하에 녹음되었고, 분석을 위해 축어록으로 작성되었다. 축어록에 더해 참여자의 특성, 인상과 느낌, 비언어적 표현과 태도에 대해 관찰한 내용을 기록한 현장일지와 인터뷰 과정에서 발생한 연구자의 반응이나 생각을 정리한 연구 노트를 작성하여 참고 자료로 활용하였다.

참여자의 개인정보를 보호하기 위해 개인 식별 단서가 드러날 수 있는 내용(학교명, 지리명 등)은

익명으로 처리하거나 좀 더 큰 유목으로 기재하였다. 또한 모든 연구 참여자에게 인터뷰 전 서면으로 비밀 유지와 익명성의 약속, 자발적 연구 참여와 철회, 질문에 답하지 않을 권리, 인터뷰 내용의 녹취 등에 관한 사항을 연구 설명서 형태로 제시한 후 참여자가 궁금해 하는 점에 대해서는 구두로 추가 설명하고 동의서에 서명을 받았다.

자료 분석

자료의 분석은 자료의 수집과 동시에 이루어졌다. 녹취한 인터뷰 자료를 전사하여 Giorgi(2004)의 기술적 현상학적 방법의 4단계에 따라 분석하였다. 1단계는 참여자들의 녹취 전사 자료를 반복적으로 읽고 중년 기혼 여성 상담자들의 개인적인 생활에서의 변화 경험이 어떤 것인지에 관해 전체적인 윤곽을 잡았다. 2단계에서는 전사된 인터뷰 자료의 텍스트 내용을 반복적으로 숙독하며 의미 단위에 밑줄을 긋는 작업을 수행하였다. 이러한 과정을 통해 137개의 의미 단위를 도출하였다. 3단계에서는 도출된 의미 단위들에 나타난 주제를 심리학적인 용어로 전환하였다. 이때 적절한

심리학적 용어가 없다고 판단될 때에는 상식의 언어로 기술하였으며 각각의 의미 단위를 포괄할 수 있는 하위 구성요소와 이 하위구성요소들을 좀 더 상위에서 포괄할 수 있는 구성요소로 나누어 범주화하였다. 이 과정에서 52개의 하위 구성요소와 14개의 구성요소가 도출되었다. 마지막 4단계는 도출된 의미 단위들을 구조적으로 통합하는 단계로, 변형된 의미 단위 속에 포함된 통찰을 일관적인 기술로 통합 및 종합하였다. 참여자들의 개별적인 체험 현상에서 가능한 떨어져 일반적이고 구조적 진술로 통합하는 과정을 거쳐 최종적으로 5개의 주제를 도출하였다.

결 과

자료 분석을 통해 도출된 137개의 의미단위를 분석한 결과, 중년 기혼 여성 상담자들의 개인적인 삶에서의 변화경험은 Table 2에 제시한 것처럼 52개의 하위구성요소, 14개의 구성요소, 5개의 주제로 요약되었다.

나에 대한 이해와 돌봄

참여자들은 상담자가 되기 위한 공부와 활동을 하면서 그전에는 인지하지 못했던 자신의 모습을 마주하게 된다. 이들은 집단상담 참여, 슈퍼비전, 교육 분석, 사이코드라마, 자격증 취득을 위한 수련과정, 공개사례발표, 상담 장면 등의 다양한 훈련을 통해 자신에 대한 통찰을 할 수 있게 되었으며, 일부 참여자들에게 특정한 훈련 활동이 변화를 촉발시키는 계기가 되었다. 참여자 2는 완벽한 모습을 보이기 위해 방어하며 애쓰는 자신의 모습을 공개사례발표를 하면서 알아차리게 되었고, 참여자 3은 어린 시절 아버지의 폭언으로 인

해 부정적인 자아상을 가지고 있었으나 교육 분석을 받는 과정에서 자신이 소중한 존재라는 점을 깨닫게 되면서 과거의 그늘에서 벗어날 수 있었다고 한다. 참여자 5는 자격증 취득을 위한 수련 과정 중 ‘자기 성찰 에세이’를 쓰면서 타인에게 비치는 자신의 모습과 실제 자신의 모습 간의 간극을 서서히 인지하게 된 경험을 개방하였다. 참여자 1과 7은 특정한 훈련이 준 계기보다 상담 훈련 과정에서 참여한 전반적인 활동들을 통해 지속적으로 자신을 되돌아보게 되고, 내면 작업을 많이 하게 되면서 점차적으로 자신의 새로운 모습을 보게 되었다고 한다. 참여자들 모두 자신이 의식적으로 알아차리지 못했던 자신의 모습을 처음으로 맞닥뜨렸을 때에는 매우 혼란스럽고 복잡한 감정이 들었으나, 점차 시간이 지나면서 자신을 막고 있었던 어두운 자아를 피하지 않고 마주하면서 위로와 연민의 감정을 느끼게 되었고 이러한 아픈 깨달음을 얻은 과정들이 있는 그대로의 자신을 수용하게 된 계기가 되었다고 기술하였다.

이상심리학에서 MMPI 자기분석과 성격분석을 하면서 엄청 무너졌죠. 제가 갈등이 없게 하려고 굉장히 자기 보호가 강했었다 라는 걸 알게 되었어요.. 적나라하게 방어하는 나를 인정하고 그걸 레포트를 써서 발표해야 하는데 너무 떨렸어요. 발가벗겨지는 것 같고 드러내는 게.. 아픈 나를 만나게 된 거죠. <참여자 8>

참여자들은 자신에 대해 객관적으로 바라보는 시각을 배우게 되면서, 자신의 긍정적인 면과 부정적인 면을 인정하고 있는 그대로의 자신을 수용할 수 있게 된다. 참여자 1, 2, 6은 주변 사람들에게 장점만 보여주려 애를 썼으나 단점 역시 내

Table 2
Themes Emerged

| 주제 | 구성요소 | 하위구성요소 |
|----------------------------|---|--|
| 나에 대한 이해와 돌봄 | 새로운 나를 보게 됨 | 과거에 몰랐던 내 모습을 마주하게 됨 |
| | | 내가 그동안 힘들었던 이유를 알게 됨 |
| | 나를 수용하고 자기다움의 태도를 체화함 | 있는 그대로 나를 받아들여지게 됨 |
| | | 나의 감정을 알아차리고 원하는 바를 표현할 수 있음 |
| | | 내가 할 수 있는 것에만 집중하려 함 |
| | | 결핍이 채워지고 내면의 힘이 생김 |
| | 중년이 되면서 삶의 의미를 재구성하며 내 자신을 돌보게 됨 | 나를 돌아보는 인생의 전환점이 되었음 |
| | | 체력의 한계로 건강과 상담의 질을 위해 스케줄을 조정함 |
| | | 갱년기를 겪으며 몸의 신호를 민감하게 알아차리려 노력함 |
| | | 자기 돌봄의 필요성을 절감함 |
| | | 건강관리를 최우선으로 여김 |
| | | 상담경험과 연륜으로 포용력이 넓어지고 작은 것에 감사하게 됨 |
| 나와 타인의 차이에 대한 인정과 수용 | 다른 관점으로 가족구성원과 지인들을 바라보게 됨 | 가치관의 우위가 변함 |
| | | 젊었을 때 보다 삶에 대한 만족도가 높아짐 |
| | | 사람을 객관적으로 이해하는 관점과 태도를 배우면서 가족들을 다시 보게 되었음 |
| | | 나를 불편하게 했던 대상이 그럴 수밖에 없었던 이유를 헤아림 |
| | 존재의 소중함을 깨달음 | 단점보다 장점을 더 보려고 노력함 |
| | | 가족들이 나를 위해 바뀌기를 기대하지 않게 됨 |
| | | 이정도만 해도 고맙다 생각하게 됨 |
| | 상담공부와 삶의 경험이 더해져 타인에 대한 이해와 수용이 커짐 | 모든 존재는 소중하고 존중받아야 함을 깨달음 |
| | | 모든 사람은 각개의 환경을 가진 독립적인 존재임 |
| | | 자기 수용이 되면서 타인도 있는 그대로 받아들일 수 있게 됨 |
| | | 나이가 들에 따라 시부모와 친정 부모님에 대한 이해가 깊어지게 됨 |
| | | 다중역할의 경험을 통해 타인의 마음을 더 이해하게 됨 |

Table 2
Themes Emerged

(continued)

| 주제 | 구성요소 | 하위구성요소 |
|----------------------------------|---|--|
| 갈등의 원인에 대한 규정과 대처방식의 변화 | 가족 간의 갈등의 원인에 대해 객관적으로 생각함 | 남편과의 의사소통방식에서 문제가 있었음을 인지함 |
| | | 상대의 잘못보다 내가 만든 불편한 감정이었음 |
| | 갈등해결을 위한 새로운 시도와 노력을 함 | 문제해결방식이 잘못되었음을 알게 됨 |
| | | 상담에서 효과적이었던 기법을 가족들에게 적용 |
| | | 심리검사 해석내용을 남편에게 개방함으로써 이해의 폭을 넓힘 |
| | | 상대방의 말을 차분히 들어줄 수 있게 됨 |
| | | 자녀와의 갈등 시 참고, 들어주며, 기다려 주게 됨 |
| | | 자기표현을 격려하고 도와줌 |
| | | 불필요한 감정소모를 줄여 갈등의 횟수를 줄임 |
| | | 지인과의 갈등을 피하지 않고 해소하기 위한 시도를 함 |
| 연륜에서 오는 여유와 배짱이 생김 | 상담과 갱년기를 겪으며 내 주장을 강하게 할 수 있는 배짱을 얻음 | |
| | 갈등상황에서 과거보다 의연해짐을 느낌 | |
| 균형 있는 관계로의 재정립 | 기능적인 가족을 위한 관계정립을 시도함 | 융합된 원가족에서 자기분화가 이루어지게 됨 |
| | | 가족들 간에 친밀함의 균형을 조정하게 됨 |
| | | 부모화된 나에서 딸의 역할로 제자리를 찾아감 |
| | 다중역할의 부담을 내려놓음 | 부모님과 비슷한 성향의 내담자의 이해로 부모님과 사이가 개선됨 |
| | | ‘좋은 며느리’가 되기 위한 틀에서 벗어남 |
| | | 다 잘할 수는 없음을 알고, 할 수 있는 것만 함 다중 역할의 압박과 부담감을 내려놓을 수 있게 됨 |
| 지인들과의 관계를 재고하며 변화를 시도함 | 소외가 두려워 참여했던 모임을 정리하게 됨 | |
| | 친구와 적절한 거리를 두며 관계를 유지함 | |
| 지속적인 공부와 성찰을 통한 성장의 삶 | 미해결 과제를 해결하는 노력을 통해 성장하고자 함 | 불편한 정서가 다 해소되지는 않았음 |
| | | 상처가 아직 있어 작업이 더 필요함을 느낌 |
| | | 상담하기 전보다 좋아졌으나, 현재도 해결과정 중에 있음 |
| | 인생의 후반전을 공부와 내면의 성장으로 채우고자 함 | 자녀와의 갈등 시 나의 역동과 맞물려 힘들지만 노력하는 과정에 서 함께 성장하고 있음을 느낌 |
| | | 남은 삶을 위해 무엇을 해야 할지 고려짐 |
| | | 평생 내담자와 함께 성장하는 것임을 알게 됨 |
| | | 끝이 없고 지속적인 노력과 자기 성찰이 필요함 |

모습임을 받아들이게 되었고, 참여자 4, 8은 스스로에게 부여한 엄격한 잣대를 내려놓고 할 수 있는 것에만 집중하고 노력하게 되었다고 진술하였다.

집단상담 주제가 ‘괜찮다. 너 그대로 괜찮다.’였거든요. 저를 비난하지 않는 거죠. 과거의 모습이 사라지기도 하지만 또 어느 순간 혹 튀어나오기도 하잖아요. 그런 모습도 인정하고 ‘나오면 안 돼’가 아니라 ‘이런 상황에서는 나올 수 있구나..’ 그대로의 나를 받아들이는 거죠. 스스로를 많이 지지하고 수용하고...
<참여자 8>

또한, 참여자들은 상담 훈련 과정에서 자신의 감정과 욕구를 알아차리고 그것을 건강하게 표현하는 것의 중요성을 배우게 된다. 참여자들은 과거와 다르게 자신의 감정이나 욕구, 생각들을 표현할 수 있게 되었는데, 이러한 변화는 모든 참여자들이 공통적으로 증언한 경험이었다. 참여자 1은 사이코드라마를 배우면서 오랫동안 억압해 왔던 분노의 감정을 발산하게 된 후 가벼워짐을 느끼고 감정의 억압이 주는 위험을 깨닫게 되었고, 참여자 2는 슈퍼비전을 받으면서 자신이 감정과 표현을 억제하고 있음을 알아차리게 되었다고 한다. 참여자들은 자신의 정서 반응을 민감하게 알아차리게 되면서 자신이 원하는 바를 상대방에게 표현할 수 있게 되었는데, 참여자 5, 8은 시덥에서 무리한 요구를 한다고 판단될 때 과거와 달리 완곡하면서도 명확하게 거절 의사를 표현할 수 있게 되었고, 참여자 4는 친정어머니의 부정적인 언어 표현으로 인해 자신이 상처받았다는 점을 어머니에게 솔직하게 털어놓으면서 어머니의 이해를 얻어내는 등 불편한 감정을 담아둠으로써 생기는 긴장감을 줄일 수 있게 되었다고 한다. 참

여자들은 상담 훈련과 활동을 통해 자신의 감정을 알아차리고 자기표현의 중요성을 배우면서 그러한 측면에서 자신의 모습을 성찰하게 되어 서서히 변화를 위한 행동을 실천하게 되었다고 설명하였다.

자기표현을 내가 많이 하게 되었어요. 내가 내 마음, 내 감정, 내 의견을 훨씬 많이 하게 되었고, 하는 방법도 달라졌죠. 조금 더 세련되어졌다고 해야 하나? 내담자를 만나면서 코칭하거나 ‘I-Message’ 그런 거.. 그렇게 했던 거를 나한테 적용하는 거죠. 축어록을 풀잖아요. 그게 머릿속에 돌아간다고 할까? 가장 강력한 메시지는 자기 메시지인 거죠. ‘너도 그렇게 해야지. 너 그렇게 안 하고 있잖아’ 그런 거..
<참여자 5>

한편, 참여자들은 중년의 시기가 되면서 갱년기와 체력적인 한계에 부딪히고 연로하신 부모님을 떠나보내게 되면서 삶의 유한함을 자각하게 되었다고 한다. 그들은 자신의 지나온 삶을 돌아보며 삶의 가치에 대해 재평가를 하게 되면서 자신과 건강의 소중함을 절실히 깨닫게 되었다고 구술하였다. 참여자들은 상담 공부와 활동에서 배웠던 감정의 알아차림의 중요성과 함께 몸의 신호를 더욱 민감하게 알아차리려 하고 스스로를 돌보는 삶을 최우선으로 여기게 되었는데 이러한 변화는 50대 전후 연령의 참여자들에게 주로 나타난 변화였다. 참여자 5는 상담자의 자기관리가 중요함을 깨닫고 운동을 최우선 순위에 두고 자신의 스케줄을 짜며, 참여자 2, 7은 몸이 지치지 않도록 소화 가능한 상담 케이스만 배정받는다고 한다. 이들은 나이가 들어감에 따라 건강의 소중함을 깨닫게 됨과 동시에 효과적인 상담 성과를 위해 좋은 컨디션을 유지하고 스케줄을 조절하

는 등 자기 돌봄의 필요성을 느끼고 실천하고 있었다.

중년이요 갱년기라 체력이 안 되면서, 내가 건강하고 활력이 있고 활기차야 상대방하고도 연결이 잘 되겠구나.. 그럼 나를 귀하게 여겨야겠구나 하는 생각이 들었어요. 중년기 이후에 부딪히면서, 갱년기라 그런지 건강하게 나를 돌보지 않으면 안 되겠다, 행복하지 않겠다는 생각이 많이 들었어요. <참여자 1>

상담자로서 제일 중요한 거는 자기관리인 거 같아요. 상담자 초반에는 시간표에 딱딱 채워서 달렸는데, 지금은 중간중간 여유 있게 쉽표를 많이 넣고.. <참여자 5>

참여자들은 많은 인생 경험과 상담 훈련을 통해 자신에 대한 이해가 확장되면서 여유와 포용력을 갖게 되어 작은 것에 감사하며 과거보다 자신의 삶에 대해 만족하는 삶을 살고 있다고 한다. 참여자 1은 자신이 정해놓은 틀을 반드시 지키는 것이 중요하다 생각했으나, 현재는 외적인 조건보다 사람이 먼저라는 것에 최우선 가치를 두게 되었고, 참여자 7은 경직되고 융통성 없는 성격이었는데 상담 활동을 통해 많은 간접 경험을 하게 되면서 포용력과 여유를 갖게 되었다고 말하였다.

나이의 변화도 있겠고, 상담을 해서 변한 것도 있겠죠. 가장 많이 변한 것은 가치관의 우선순위가 달라진 거죠. <참여자 1>

또한, 참여자들은 상담 훈련과 활동 경험을 통해 내면의 결핍이 채워지고 스스로가 치유되는 느낌을 받게 된다. 낮은 자존감으로 힘들었던 참여자 3, 4, 6은 자신을 객관적으로 이해하게 되면

서 자신이 특정한 패턴을 유지할 수밖에 없었던 이유와 자신의 존재 가치를 깨닫고 자신감을 갖게 되었으며, 참여자 7은 청소년기에 낮은 사회성으로 친구들과 친밀하게 지내지 못했던 아쉬움이 있었는데 청소년 상담을 하면서 어린 시절에 부족했던 자신의 영역이 채워지면서 해결하지 못한 발달 과업을 뒤늦게나마 완수하게 된 것 같아 내면의 힘이 생겼다고 고백하였다.

타인이 나를 어떻게 볼까? 남들의 시선에 전전긍긍 했다면, 지금은 그런 시선에서 자유로워지고, 내가 나를 제대로 보면서 내 주관 을 가지고 생각하게 되었죠. 그게 나한테 힘이 된 거 같고, 그게 많이 변한 거 같아요. <참여자 3>

나와 타인의 차이에 대한 인정과 수용

참여자들은 상담 훈련과 활동을 통해 다양한 인간관계 속에서 상대방을 이해하는 시각이 달라졌음을 느끼게 되었으며, 가정에서 다양한 역할을 수행하면서 축적한 풍부한 경험에 상담훈련과 활동이 더해져 가족 및 타인에 대한 이해의 폭이 넓어지고 수용할 수 있게 되었다고 한다. 참여자 4는 과거 남편에게 가졌던 비합리적인 기대치가 있었기에 실망과 서운함이 많이 있었다는 점을 알게 되었고, 참여자 8은 자신의 가족을 분석해 보는 과정에서 자신의 결핍을 남편이 채워주길 바라고 요구하고 있었음을 깨닫게 되었다고 한다.

교육 분석 받을 때 선생님이 남편에 대해서 ‘그 사람은 그럴 수밖에 없다’라고 자꾸 남편 편을 드는 거 같아서 속상했고 억울했어요. 내 얘기를 들어주지 않고.. (중략) 나중에 돌이켜 보면, 말씀해 주셨던 그런 것들이 한편으

로는 이해가 되지 않았다.. 좁은 시야로만 보지 않고, 다른 관점으로도 볼 수 있었죠. <참여자 3>

또한, 참여자들은 내담자들의 심리적인 고통을 헤아리게 되면서 모든 존재는 소중하고 존중받아야 함을 가슴 깊이 깨닫게 된다. 특히 청소년 상담을 하면서 자녀를 독립된 개체로 바라볼 수 있게 되어 자녀의 존재 그 자체만으로도 귀하고 감사함을 느끼게 된 참여자들도 있었다.

‘건강하게 학교만 다니는 것만으로도 고맙다 고마워’ 이런 마음이 들더라고요. 아이가 바라는 게 대단한 게 아니라는 걸 상담하면서 알게 되었어요. (중략) 그전에는 아이의 단점만 보이고, 지금은 장점이 많이 보이고, 하는 것 마다 고마워요. <참여자 4>

참여자들은 다양한 상담훈련을 받게 되면서 가족 안에서 존재했던 자신의 모습을 객관적인 관점으로 조망하게 되고, 가족 역동을 탐색하면서 자신의 문제를 경험적으로 해결하는 과정을 통해 이전에 가졌던 원가족에 대한 인식과 감정의 변화를 체험하게 된다. 참여자 2, 3, 7은 집단상담과 가족상담 공부를 통해 원망스러웠던 과거 부모님의 말과 행동에 대해 그 당시의 그 상황에서 그분들은 최선을 다하셨고 그러실 수밖에 없었던 이유를 헤아리게 되었다고 한다. 참여자 6은 오히려 상담 공부 전에는 작고하신 아버지에게 대해 의식적으로 좋은 모습만 생각했었는데, 가계도 분석을 하면서 서운함과 원망이 올라와 당혹스러웠으며, 힘든 마음을 어머니에게 쏟아내고 나니 아버지에게 대한 그리움이 찾아왔다고 하였다.

아버지를 무조건 좋게만 봤던 것들.. 어떻게

보면 방어하느라 좋은 것만 보려고 했던.. 근데, 가족 상담 공부하면서 그게 수면 위로 떠오르고 상담자가 되면서 외면하지 않고, 처리하려고 노력했던 점이 생겼어요. 그래서 처음엔 당혹스러운 감정들이 생겼고, 그런 기간이 지난 다음에는 그리움이 솟아나더라고요. <참여자 6>

한편, 참여자들은 한국의 가부장적인 문화에서 비롯된 며느리 역할에 대한 정서적인 부담을 갖고 있었는데 불편한 존재로만 여겼던 시부모님들에 대한 시각도 일정 부분 변화하게 되었다고 한다. 참여자 2는 시어머니의 행동 이면에 있는 마음을 읽을 수 있게 되어 여유가 생겼고, 참여자 3은 어린 시절 지속되었던 아버지의 구박으로 시댁 식구들 역시 본인을 괴롭히는 존재로 인식하여 스스로를 힘들게 했음을 깨달았으며, 참여자 5는 친정에서의 부모화 경험으로 인해 자신이 며느리로서 필요 이상의 책임감을 갖고 있었는데 세대와 문화의 변화로 더 이상 그럴 필요가 없다는 점을 알게 되면서 과도한 책임감으로 인한 정서적인 부담을 내려놓을 수 있었다고 한다.

장녀이고 맏며느리다 보니까 그 역할을 충실히 했던 사람이죠.. 무슨 행사 있으면 내가 책임져야 되는 사람. 문화의 차이였고, 그 시대엔 가부장 문화가 흐르고 있기 때문에 그분들은 그게 당연한 거죠.. 그들은 그들의 삶, 나는 나의 삶, 다른 거죠. 한결 편해졌어요. <참여자 5>

갈등의 원인에 대한 규정과 대처 방식의 변화

참여자들은 상담자가 되기 위한 공부와 훈련을 거치면서 자신의 인간관계에서 발생하는 갈등에

대처하는 방법에서도 변화를 경험하게 된다. 그들은 갈등이 일어났을 때 그 원인이 무엇인지, 누구의 책임인지를 객관적으로 생각하는 시간을 갖고, 이전과는 달리 소통을 통해 갈등을 해결하려고 노력한다고 하였다. 참여자 2, 4, 6은 남편과 갈등하는 원인에 자신의 잘못도 있었음을 깨닫게 되었으며 감정적으로 상대방을 공격하는 대신 가능하면 완곡한 표현으로 불필요한 감정 소모를 줄이려고 노력했다. 참여자 1, 8은 남편과의 갈등을 피하고자 전적으로 남편의 의견을 따르고 맞춰줬으나, 대학원에서 가족 상담을 배우면서 자기주장을 하기 시작했고, 당혹스러워하는 남편의 저항에 맞서 격렬하게 싸우는 과도기를 거쳐 현재는 서로의 의견을 존중하며 조율할 수 있게 되었다고 한다.

나는 어떻게 변해야 할까 생각을 많이 했던 거 같아요. 내가 그동안 남편한테 했던 의사소통 방식은 어떤 거였을까? 생각해봤는데 그 전에 굉장히 저는 감정이 얼굴에 다 드러나고 싫으면 싫다는 표현은 다 하고.. 상담하면서 내가 남편에게 했던 것은 무엇이였을까를 굉장히 많이 생각했던 거 같아요. 앞으로도 그 방식대로 한다면 또 결국 같은 반응을 보일 거고 갈등 속에 또 들어갈 수밖에 없는 상황이 될 거다 생각을 하고. <참여자 6>

또한, 참여자들은 상담 활동을 하면서 알게 된 좋은 기법이나 효과적인 의사소통 방법을 자신의 삶에도 적용해보면서 관계 개선에 도움을 받게 된다. 참여자 2, 5는 부부 상담에서 활용했던 ‘나 전달법(I-message)’을 자신의 배우자에게 적용하여 갈등 완화에 도움을 받았고, 참여자 4는 부부 모두 방어적인 면이 있어서 자신의 심리검사 해석 내용을 남편에게 개방하고 소통함으로써 서로의

기질과 성격을 알고 오해를 줄여 나갔다.

부부 상담을 많이 하는데, 내 생활과 상담실에서 말하는 가치관들이 일치해야 한다고 생각했어요. 처음엔 그 말이 무슨 말인지 몰랐는데, 몇 년을 하고 나니, 상담하고 집에 와서 우리 부부를 봤을 때 ‘과연 나는 그렇게 하고 있는가?.. 안 하고 있는 것들이 있더라고요. 남편과 다룰 때 부부 간의 대화법을 하게 되고, 구체적으로 좋은 기술들을 내 일상에서 쓰게 되었어요. <참여자 2>

상담자로서 내담자의 이야기를 충분히 들어주는 시간이 많아지면서 참여자 5, 7은 이전보다 자녀와의 갈등 상황에서 참고, 기다려주고, 들어줄 수 있게 되었고, 문제의 원인을 탐색한 후 자신의 문제임을 깨닫게 되면 스스로 성찰 작업을 한다고 구술하였다.

감정을 스탱할 수 있는 것이 차이가 있는 것 같아요. 예전엔 화가 나면 그 순간 처리를 했는데, 지금은 ‘일단 알았어. 나중에 얘기해’ 하고 멈출 수 있는 게.. 나중에 시간이 좀 흐르고 나면 ‘나는 이랬는데. 이거는 너가 잘못된 거 같아’ 이렇게 되더라고요. <참여자 7>

또한, 참여자들은 동료나 지인과의 갈등 상황에서도 대처 방식의 변화를 경험하게 된다. 참여자 4는 친한 사람에게 서운함이 생기면 더 상처받을까 두려워 피하기만 했었던 과거와 달리 상대방의 생각을 직접 물어보며 감정을 풀려는 용기가 생겼는데, 내담자에게 표현의 중요성을 강조했던 상담의 시기와 맞물리게 되면서 자신도 지인과의 갈등 해소를 위한 노력을 하게 되었다고 한다. 참여자 6은 단편적으로 사람을 보고 고정관

념이 있어 직장 동료와 갈등 시 관계를 단절하고 거리를 두었지만 지금은 유연하게 대처할 수 있게 되었다고 한다.

내가 싫어하는 사람도 예전 같으면, 싫어하는 단어로 표현해서 안 좋게 가서 끝냈을 상황에서 좀 유연하게 대처하게 되었죠. 갈등 관계에서 어떻게 하면 건널 수 있는 가를 배울 수 있었던 거 같아요. <참여자 6>

이 외에도 참여자들은 건강한 자기표현의 중요성을 깨닫고 실천함에 따라, 그 반대급부로 상대방도 긍정적인 변화를 보이는 경험을 하게 된다. 참여자 4, 8은 상담에서 정서중심 치료적 접근을 적용하면서 자녀들에게도 정서를 알아차리고 표현하는 방법을 설명하고 실천하도록 도왔고, 참여자 6, 7은 남편에게 자기표현이 왜 중요한지 알려주고 자신이 먼저 실천하면서 남편 역시 자기표현이 늘었다고 한다.

내가 같이 성장하면서 아이가 보이기 시작한 거예요. 내가 나를 받아들이고 수용하고, 표현을 시작하다 보니 내 아이에게 표현할 수 있도록 유도하고 연습을 할 수 있었던 거 같아요. <참여자 4>

또한, 참여자들은 중년의 나이 들과 상담 경험이 서로 상호작용과 통합을 통해 자기주장이 강해지고 배짱이 생기게 되었다고 보고하였다.

예전에 없던 배짱이 생기고 내 주장이 강해진 걸 가끔 집단을 가거나 얘기를 하다 보면, ‘이게 나이가 준 효과인지, 상담을 배워서 준 효과인지.’ 동료들과 그런 얘기를 나누다가 ‘결국 둘 다인 것 같다’고 ..(웃음) <참여자 7>

균형 있는 관계로의 재정립

참여자들은 자신을 내려놓고 새로운 시각으로 이해해 가면서, 자신이 가족 및 기타 지인들과의 관계를 어떻게 맺고 유지하고 있는지 성찰하게 된다. 자신의 가족 구조를 분석해봄에 따라 정서적인 건강성을 방해하는 요인이 무엇인지 확인하게 되고, 역기능적인 가족구조에서 균형 있는 건강한 관계로 재정립을 시도했다. 참여자 5는 친정 부모님이 자신에게 정서적으로 지나치게 의존하고 융합되어 있음을 발견하고 원래의 자리인 딸의 위치로 돌아가기 위한 노력을 하게 되었다. 참여자 8은 친정어머니가 자신을 지나치게 편애하여서 자매들 사이에서 늘 곤란한 입장이었는데 집단상담을 통해 원가족 내의 정서적 역동을 이해하게 되면서 이제는 어머니와 의식적으로 거리를 두며 어머니의 관심이 언니들에게 나누어지도록 조율하기 시작했다. 참여자 6은 융합과 분리 관계를 배울 때 자신의 역동으로 큰아이를 밀어내고 작은 아이는 끌어당기고 있다는 걸 깨닫고, 적절히 균형을 맞추려고 의식적으로 노력했다고 한다. 또, 참여자 5, 6, 8은 주어진 많은 역할을 잘 수행해야 한다는 압박과 부담을 내려놓고 내가 할 수 있는 것만 하면서 가족에게 적절한 도움을 요청하는 등 스스로가 만든 틀에서 벗어날 수 있게 되었다고 한다.

상담적 용어로 말하면, 병리적인 구조였는데, 병리적이지 않은 구조로 재구조화 한 거죠. 딸의 위치로 내려오고, 각자 제 위치로 간 거죠. (중략) 딸로서의 역할을 내가 하고, 아닌 거는 차단시켰다 보니 내가 딸의 자리를 찾았듯이 자연스럽게 부모님도 부모님의 자리를 찾으셨죠. <참여자 5>

또한 참여자 1은 친정엄마와 유사한 성향의 내담자를 상담하게 되면서 엄마를 좀 더 이해하게 되고 오랜 기간 연락을 끊었던 관계에서 지금은 함께 나이 들어가는 오래된 친구처럼 지낼 수 있게 되었다.

내가 만났던 내담자를 보면서 엄마의 긍정적인 면도 알게 되었어요.. ‘왜 난 미워만 했지..?’ 그런 생각이 들면서 ‘이 정도까지 했으면 전화하자.’ 생각이 들면서 전화해서 할아버지(엄마의 시아버지) 욕을 같이 실컷 했어요 (웃음). <참여자 1>

참여자 6은 배우자와의 심한 갈등으로 이혼을 하게 된 후, 상담을 배우고 부부 상담을 진행하면서 자신의 과거 부부 문제를 객관적으로 보게 되었다고 한다. 자신의 잘못도 있었음을 성찰하게 되었고, 결국 남편과 재결합에 이르게 되었다.

대학원 가기 2년 전 이혼했을 땐 백프로 남편의 잘못이라고 생각했어요. (중략) 부부상담 2~3년 정도 진행하면서 ‘우리 부부의 문제는 뭘까? 그 사람 성장 과정을 이해하니 그 사람도 그럴 수도 있었겠다.’ (중략) 아마 상담을 안 했다면 아마 남편하고의 재결합은 상상도 할 수 없는 상황이 되었을 것 같고요. 시도조차 안 했을 것 같아요. 인생에서 굉장히 터닝 포인트였고 완전 달라졌죠. <참여자 6>

참여자들은 가족뿐 아니라 친구나 동료 관계에서도 관계 유지를 위해 감내해야 했던 불필요한 긴장감이나, 두려움, 피로감 등의 감정적인 소모에서 벗어나 건강한 관계로 재정립할 필요를 느끼게 된다. 참여자 2, 5, 8은 자신을 소외 시키는 것이 두려워 내키지 않은 만남을 억지로 유지하

던 것을 중단함으로써 불필요한 에너지 소모를 줄이게 되었다. 참여자 7은 타인에 대한 지나친 경계심으로 자신에게만 집중했던 과거에서 벗어나 타인에 대한 공감, 친밀감을 체득한 이후 마음을 열고 친밀한 관계가 주는 즐거움과 여유를 누릴 수 있게 되었다. 참여자 6은 고정관념이 강해서 사람들과 마찰이 생기면 단절을 하곤 했는데, 지금은 적정 거리를 유지하며 상대방과 관계를 유지하는 힘이 생기게 되었다.

사적인 만남을 안 했죠.. 싫어하기도 했고. 조금씩 바뀌면서 친밀한 관계의 만남을 해보기 시작했죠. (중략) 훨씬 자유롭게 나누게 되고 그래서 그때 선생님들 지금 만나면 저보고 변해도 너무 변했대요. <참여자 7>

지속적인 공부와 성찰을 통한 성장의 삶

참여자들은 상담자가 되기 위한 공부와 훈련 과정을 통해 자신의 심리적 결핍과 어려움을 마주하게 되고, 새로운 시각으로 자신을 이해하며 문제 해결을 위해 다양한 방법을 시도하고 노력하게 된다. 이러한 노력에도 불구하고 내면의 상처와 갈등이 너무 깊거나 오래도록 지속된 일부 참여자들은 여전히 과거의 상처에서 완전히 벗어나는 데 어려움이 있고 해결해야 할 과제가 남아있음을 토로하였다.

엄마에 대한 갈등은 ‘고생하시고 옛날 분이고, 그래서 그러셨을 것이다’ 그런 거는 머리로 이해되고 마음 아프고.. 하지만 마음속에서 그런 서운함. 나는 좀 차별대우해서 챙겨주지 않은 것 같은, 그 서운함은 해결이 안 되더라고요.. 상담 배우면서도 계속 그 마음은 좀 남아 있는 거 같아요. <참여자 3>

또한, 참여자들은 다른 가족관계에 비해 부모 역할의 어려움이 크다고 입을 모았다. 상담 활동을 통해 자녀와 소통이 좋아지고, 자녀에 대한 이해도가 높아졌으나 여전히 자녀를 바른길로 이끌고 성장시켜야 한다는 책임감으로 적절한 통제와 허용의 균형을 유지하는 데 어려움을 느낄 때가 있어 지금도 아이와 함께 성장하기 위해 고민하며 노력하고 있다고 한다.

자녀와 역동이 가장 쎈 거 같고.. 부모 자식 간에 힘든 게 제일 힘든 거 같아요.. 부부관계는 말이라도 막 할 수 있고.. (중략) 나의 역동과 맞물려지는 부분이 있다 보니 그때 또 나의 내면으로 들어가는 거죠.. ‘나는 왜 여기서 이것이 힘들까. 재가 저렇게 하는 게 왜 나는 확 거슬릴까’, 들어가다 보면 개 때문에 힘들었는데 결국 이게 내 작업이 되는 거죠. <참여자 5>

참여자들은 상담자가 되기 위해 오랜 기간 수련 경험을 쌓았지만, 하면 할수록 끊임없는 공부와 자기성찰의 노력이 필요함을 깨닫는다. 참여자 3은 석사를 졸업하고 나면 큰 고민은 없어지고 인생에 대해 많이 깨달을 거라 기대했지만, 자신과 타인에 대해 배우는 과정이 여전히 계속되어야 함을 알게 되었고, 참여자 5, 6은 자신감이 많이 생겼지만 상담을 하면 할수록 다양하고 복잡한 인간에 대한 수용력이 확장되어야 할 필요를 느끼면서 자신이 여전히 부족하게 느껴진다고 하였다.

인간이라는 게 굉장히 복잡한 존재구나.. 인간에 대해서 배우는 거잖아요 그러면서 저를 계속 들어가는 거죠. 들어가면서 저를 보게 되는 거죠. 공부를 하면서 지금까지도 계속되

어질, 상담자 자신이 가장 큰 도구니까 죽을 때까지 계속되어질 작업인 거 같아요. <참여자 5>

중년 기혼 여성 상담자의 개인적인 삶의 변화 경험에 대한 일반적 구조

전체 참여자들의 관점에서 파악된 경험의 본질적인 의미를 구성요소들 간의 관계로 나타내는 일반적인 구조(Giorgi, 2004)로 기술하면 다음과 같다.

참여자들은 상담 공부와 훈련을 통해 이전에는 알지 못했던 자신의 새로운 모습을 마주하게 되었다. 자신에 대한 인식 확장과 통찰을 준 상담 훈련 활동들은 집단상담, 교육분석, 수퍼비전, 자격증 취득을 위한 수련 과정 등 다양했으나 변화에 대한 동기를 촉진시킨 활동들은 참여자마다 상이하였다. 그 과정을 통해 자신의 문제를 깊이 성찰하고, 있는 그대로의 자신을 받아들여지게 되며, 자신의 신체 반응과 감정을 민감하게 알아차릴 수 있게 되면서 원하는 바를 표현할 수 있게 되었다. 참여자들이 새로운 자기이해와 수용이 가능해지고 자기다움의 태도를 가질 수 있게 된 데에는 상담 훈련 및 활동의 경험들과 더불어 중년이라는 발달적 시기가 준 영향도 있었다. 참여자들은 나이가 들면서 체력적인 한계에 부딪히고 부모님과의 사별을 경험하면서 유한한 삶을 자각하고 지나온 삶을 회고하며 의미를 재구성하게 되었으며 스스로를 존중하고 자기를 돌보는 삶으로의 변화를 지향하게 되었다. 통합된 자기이해가 깊어질수록 참여자들은 가족 및 타인들의 개별성에 대한 인식 또한 높아졌다. 인간의 다양성에 대한 이해와 존재 그 자체로서의 소중함을 깨닫게 되어 자녀의 자율성을 존중하고, 배우자와의 다름을 인정하며, 시댁과 원가족에 대한 인식이 교정

되면서 건강한 거리를 유지할 수 있게 되었다. 또한, 그들은 사회적 대인관계에서도 주체성을 잃지 않고 관계를 유지할 힘이 생겨나게 되었다. 참여자들은 상담 훈련과 활동 과정에서 그 효과를 체험한 상담 이론과 기법을 자신의 삶에서도 적용하여 갈등의 원인에 대해 새로운 관점을 형성하고 대처방식에서도 긍정적인 변화를 가져왔으며 기능적인 가족을 위해 관계를 재정립하고 서로의 성장을 촉진하는 균형 있는 관계로 발전하기 위해 노력하였다. 가정에서 다중역할을 해왔던 참여자들은 풍부한 인생 경험과 연륜에서 오는 여유와 의연함을 상담자로 성장하는 데 자원으로 활용하면서 사인으로서의 삶과 전문가로서의 삶이 상호 호혜성을 가지는 선순환 구조임을 발견할 수 있었다. 과거의 상흔으로부터 완전히 자유로워진 것은 아니지만 참여자들은 상담 공부와 활동을 통해 얻게 된 관조와 성찰의 태도 덕분에 담담히 그 상흔을 치유하며 성장하려는 노력을 이어갈 수 있었다. 중년 기혼 여성 상담자들이 개인적인 삶에서 변화를 견인하게 된 배경에는 상담 훈련과 활동을 통해 습득한 내용을 바탕으로 자신의 삶을 돌아보는 ‘자기성찰의 태도’와 자신의 삶을 개선하려는 ‘능동적인 실천 의지와 노력’이 작용하였음을 확인할 수 있었다.

논 의

본 연구는 상담 분야에서 높은 비중을 차지하고 있는 중년 기혼 여성 상담자가 상담 훈련과 활동을 통해 경험한 개인적인 삶에서의 변화를 현상학적 연구 절차를 활용하여 탐색하는 데 그 목적을 두었다. 이를 위해 8명의 중년 기혼 여성 상담자를 심층 인터뷰하여 분석한 결과, 52개의 하위 구성요소와 14개의 구성요소, 최종 5개의 주

제를 도출하였다. 주요 연구 결과를 중심으로 논의를 진행하면 다음과 같다.

첫째, 중년 기혼 여성 상담자들은 상담 공부와 일을 통해 자신이 치유되고 성장하는 경험을 하였다. 이는 본 연구에 참여한 절반의 상담자들이 자신의 심리적인 문제를 해결하기 위해 상담 분야에 입문했다는 점과 관련이 있어 보이는데, 실제 다수의 선행연구(김창운, 2017; 이원재, 정남운, 2018; 최희주, 김영근, 2020)에서도 타인을 돕고자 하는 이타적인 동기 외에, 자신의 어려움을 해결하기 위해 상담 분야를 선택하는 사람들이 다수라는 점을 보고하고 있다. 참여자들 중 다른 동기로 상담자의 길을 걷게 된 경우에도 상담 공부와 훈련을 거듭하면서 자신이 인지하지 못했던 문제 상황에 맞닥뜨리게 되고 상황에 대한 이해와 해결 방법을 터득해 가면서 자신 또한 성장하게 되었다고 진술했다. 상담 공부와 훈련을 통해 참여자들은 보다 깊은 차원에서 자신을 새롭게 이해하게 되었고, 이질적으로 여기던 자신의 모습을 수용하고 통합할 수 있게 되었으며 자신의 문제를 새로운 관점에서 이해하고 대처할 수 있게 되었다고 한다. 이는 상담 자체가 사람의 삶에 대한 내용을 나누는 것이기 때문에 상담자 자신이 도움을 받는 경우가 많고(김정현, 2014), 내담자를 만나면서 삶에 대한 용기를 배우고 성장에 대한 믿음과 자기 수용을 통해 개인적인 성장을 이루게 된다는 기존의 연구 결과(허재경, 신영주, 2015)와도 맥락을 같이한다. 김정현(2014)은 여성 상담자가 경험하는 직업적인 자기효능감 및 만족을 현상학적으로 탐색하였는데, 이 연구에 참여한 여성 상담자들은 상담 활동으로 얻은 내적 성취감과 가족관계에서의 긍정적인 변화를 상담자 자신이 도움을 받은 경험으로 보고하였다. 이와 유사하게 허재경과 신영주(2015)는 여성 상담자가 전문직 정체성을 형성하는 과정에서 전문적 역량

을 증진시키기 위해 자기 성장의 노력을 하게 되었음을 보고하였다. 이들 선행 연구는 참여자들의 연령을 중년으로 특정하지 않고 다른 연령대의 참여자들도 포함한 연구로 주로 전문적인 영역에서의 경험을 다루었으며, 상담자라는 직업이 개인의 삶과 분리될 수 없는 특성을 가지기에 상담 활동이 개인적인 삶에서도 도움을 주게 된 점은 확인했으나, 구체적으로 어떤 영역에서, 무엇이 변화되었는지를 탐색하지는 않았다. 본 연구에서는 일반적으로 중년기에 일어날 수 있는 삶에 대한 회고와 재성찰의 과정이 상담 훈련 및 활동이라는 직업적 특수성과 만나 내적 성장으로 이어지는 과정을 살펴보았다고 할 수 있다. 이러한 측면에서 중년기 발달과정 속의 여성 상담자들이 상담 훈련과 활동을 통해 개인적인 성장의 변화 경험을 심층적으로 조명한 본 연구의 발견은 고유하고 차별적이라 할 수 있다.

둘째, 중년 기혼 여성 상담자들은 상담 활동을 통해 경험한 적절하고 유용했던 상담이론과 치료 기법 등을 자신의 삶에서 실제로 적용하여 가족 및 타인과의 관계에서 긍정적인 변화를 경험했다. 일부 참여자는 부부 상담을 진행하면서 내담자에게 강조한 의사소통 방식을 자신은 과연 적용하고 있는지를 스스로 성찰하게 되었고, 갈등 상황에 부딪혔을 때 자신이 상담자로서 상담할 때 효과를 보았던 ‘나 전달법(I-Message)’을 사용하여 관계 개선을 경험하였다. 정서중심치료의 상담이론과 기법을 사용하였던 참여자는 자신의 자녀에게도 감정을 알아차리도록 하고 표현을 독려하여 자녀와 원만한 소통을 할 수 있게 되었다고 한다. 연구의 참여자 중 일부는 가족상담 이론과 가계도 분석을 배우면서 자신과 가족에 대한 객관적인 이해와 수용, 기능적인 가족으로 재정립을 하기 위한 시도와 노력 끝에 긍정적인 변화를 이끌어내게 되었다고 한다. 이는 상담 활동을 통해 자

신이 성장하게 되면서 주위 사람들과의 관계에서도 변화를 경험하고 함께 혜택을 본다는 김을란(2015)의 보고와도 일치하는 결과이다. 김을란(2015)의 연구는 경력단절 중년 여성 상담자의 일의 경험을 현상학적으로 탐구한 것으로 상담 활동을 통해 가족에서의 인정과 지지를 받게 되어 가족 관계가 질적으로 나아졌으며, 자신과 타인을 이해하게 된 것이 주변 사람들과의 관계에 적용되어 긍정적인 변화로 이어졌음을 확인하였다. 하지만 그러한 변화는 상담자가 자신의 일을 통해 겪은 전반적인 경험의 구조 중 일부 구성요소로 단편적으로 기술되었으며 그 과정과 내용을 자세하게 다루지는 않았다. 이러한 측면에서 중년 기혼 여성 상담자들이 경험한 인간관계와 관련된 사고의 전환과 적용점, 시도와 노력의 과정들을 중점적으로 조명한 본 연구의 결과는 선행연구를 통해 축적된 지식을 보다 정교화 했다고 볼 수 있다. 특히 주목할 부분은 본 연구의 참여자들은 내담자의 성장과 변화를 위한 상담 훈련과 실제 상담 활동을 통해 얻은 배움을 자신의 삶을 돌아보는 성찰의 계기로 삼아 자신의 삶의 문제에 대한 인식과 대처방식을 새롭게 구성함으로써 관계의 질이 향상되는 변화를 경험하게 되었다는 점이다.

셋째, 중년 기혼 여성 상담자들은 노화에 따른 신체적인 변화와 무한하지 않은 삶을 자각하게 되면서 자신의 삶을 되돌아보고 일과 건강, 여러 역할들 사이에서 균형의 지혜를 터득하고 자기 돌봄의 생활을 하고 있었다. 참여자들은 자신의 감정과 마찬가지로 몸이 보내는 신호 역시 민감하게 알아차리게 되었고, 자신이 건강해야 상담과 개인 생활에서 균형 있는 삶을 살 수 있음을 깨닫게 되었다고 한다. 무엇보다 규칙적인 운동을 하고 컨디션 유지를 위해 적절한 휴식과 소화할 수 있을 만큼의 상담 스케줄로 조절하는 등 자기

관리를 최우선 과제로 삼고 실천하고 있었다. 상담자의 자기 돌봄은 개인적인 삶에서의 대처 전략을 넘어 상담자로서 내담자의 복지를 위한 윤리적 책무라 할 수 있다(강현주 외, 2016; Foster, 2010). 상담자 발달 과정에서 상담자 스스로 자신을 돌보는 것의 중요성은 지속적으로 언급되어왔다(허재경, 2009; Haynes et al., 2003; Skovholt, 2001). 내담자를 돌보는 것과 상담자 자신 스스로를 돌보는 것 사이에서 균형을 잡아야 한다는 Skovholt(2001)의 제언과 같이 중년 기혼 여성 상담자들은 인생의 전환점에서 현재 자신에게 무엇이 중요한지 생각해보며 균형을 이루기 위해 노력하는 삶을 살고자 하였다. 이는 중년 기혼 여성 상담자들이 다루어야 할 발달 과업인 동시에 상담자 발달을 위해 필요한 태도로, 본 연구에서는 이러한 태도를 통해 변화된 참여자들의 삶을 구체적으로 확인할 수 있었다.

한편, 중년 기혼 여성 상담자들이 자신의 개인적인 삶에서 다양한 역할을 수행함으로써 얻은 경험들이 상담자로 성장하는 데 있어 토대와 기반이 될 수 있었다. 이 내용은 본 연구가 중년 기혼 여성 상담자의 개인적인 영역에서의 변화 경험에 주안점을 둔 것이라 결과 기술에서는 제외하였으나 인터뷰 내용의 전후 맥락을 볼 때 그들의 삶에서 중요한 축을 이루는 부분으로 이해할 수 있다. 참여자들은 인터뷰 과정에서 상담자가 되기 전 자신이 상담을 받아본 경험과 타인에 대한 일상의 조력자(natural helper)로서의 경험이 상담자로서의 수행에 많은 도움이 되었다고 보고하였다. 이에 더해, 일부 참여자들은 결혼 이후 축적된 다양하고 풍부한 삶의 경험들도 상담 수행에 유익한 도움이 되었다고 구술하였다. 예를 들어, 참여자들 중 일부는 오랜 기간에 걸친 부부 갈등의 경험이 현재 부부 상담에 많은 도움이 되었고, 사춘기 자녀와의 갈등과 소통을 위한 노력

들이 청소년 및 학부모 상담에 체험적 지혜를 주었다고 한다. 또한 한 참여자에게는 장애아동을 키우며 겪었던 많은 시련과 좌절, 극복의 경험이 내담자의 감정을 깊이 헤아릴 수 있게 해준 자원이 되기도 하였다. 이와 같이 상담 분야 입문 이전의 경험과 결혼을 통해 겪게 된 다중역할의 경험이 참여자들의 상담 수행이나 상담자로서의 성장에 도움을 주었는데 본 연구에서 도출된 주제들과 함께 고려해 보면, 내담자의 변화 및 성장을 위한 상담 훈련 과정들이 그들의 개인적인 삶의 영역에도 긍정적인 변화를 일으켰으며, 이러한 변화 경험은 다시 상담 장면으로 전환되어 전문적인 역량 향상을 도왔다는 점에서 상호 호혜성을 갖는 선순환적인 구조를 이룬다는 점을 확인할 수 있었다.

Rønnestad와 Skovholt(2013)은 상담자의 발달 과정은 매우 길고, 느리고 일정치 않은 과정으로 점진적이고 단계적인 변화와 성장을 통해 상담자의 개인적인 자아와 전문적인 자아가 통합되어가는 과정이라고 설명한다. 상담자는 개인적인 삶과 전문적인 삶의 통합을 이루기 위해 실무 경험, 연구 경험, 그리고 개인적 삶의 경험을 통해 다양하게 배울 수 있어야 하며, 이 배움을 통합할 수 있어야 한다(Skovholt, 2012). 이는 상담자가 치료적인 도구로 자신을 활용하므로 상담자 자신이 먼저 변화를 경험해야 전문적인 삶과 개인적인 삶에서 체득한 배움이 내담자의 진정한 변화로 이어질 수 있음을 의미하는 것으로 이해할 수 있으며, 본 연구에서 확인된 참여자들의 변화경험은 개인적인 삶에서의 경험이 상담자로서 자원이 되고, 상담에서 경험한 것이 다시 개인적인 삶에 긍정적인 변화로 이어지는 상승적 상호작용의 구조로 연결되고 있음을 시사해준다.

넷째, 중년 기혼 여성 상담자들은 스스로가 완벽하지 않음을 깨닫고 상담자로서, 또 한 개인으

로서의 성장을 위해 현재도 노력하는 과정 중에 있다고 고백하였다. 참여자들 중 상담자가 되기 전 자신의 문제를 해결하기 위해 심리 상담을 받은 경우가 있었고, 심리 상담을 받지 않았던 참여자라 하더라도 살아오면서 갈등의 위기와 상처의 경험을 갖고 있었다. 참여자들은 상담공부 외의 장기간의 교육 분석, 슈퍼비전, 수련과정, 집단상담 참여 등으로 자신의 미해결된 문제를 극복하기 위한 노력을 통해 내면의 상처가 치유된 경우도 있으나, 개인의 심리적 상처와 갈등이 너무 깊거나 오래도록 지속된 경우에는 쉽게 치유되기 어려워 여전히 해결해야 할 과제로 남아있다고 구술하였다. 현장 노트와 연구 노트의 기록 내용을 통해 이렇게 표현된 참여자들의 진술들의 행간을 읽어보면, 참여자들은 자신의 미해결된 문제를 상담자로서의 성장을 방해하는 걸림돌로 여기기보다는 그러한 문제를 적극적으로 해결하고 노력하는 과정이 수반되는 한, 결국 개인적인 성장으로 연결될 수 있는 것이라고 믿고 있었다. 이는 인지적, 신체적 기능이 쇠퇴함(Lachman et al., 2015)에도 불구하고 대부분의 중년 여성들의 경우 완벽하지 않은 자신의 모습을 수용하는 능력이 증진되고 정체보다는 성장을 추구한다는 점(Levinson, 1986)과 일맥상통하는 결과이다. 또한 이러한 결과는 상담자 자신의 고통과 상실, 회복의 경험들은 내담자의 경험을 이해하는 데 가장 중요한 자원이 될 수 있고(유성경, 2018), 이러한 경험들을 통해 인간의 다양성에 대한 고도의 인내와 수용을 얻게 된다는 Skovholt(2005)의 견해를 뒷받침해 주는 경험적 증거라 할 수 있다. 결국 자신의 어려움에 대해 개방된 자세와 해결을 위한 끊임없는 노력을 기울일 때 개인으로서의 성장뿐 아니라 상담자의 전문적인 발달에도 도움을 받게 되는 것으로 이해할 수 있다.

본 연구에서 활용한 현상학적 연구에서는 참여

자들이 언어적으로 표현한 경험 외에도 그러한 진술에 반영된 심리적(예, 지각적, 인지적, 정서적, 상상적, 언어적, 행동적) 과정을 탐지하는 것을 중요하게 본다(Wertz, 2005). 참여자들의 언어적 진술을 바탕으로 도출된 주제와 현장일지, 연구노트 등을 토대로 파악한 진술이 이루어진 인터뷰 전후의 맥락 및 인터뷰 상황에서의 비언어적 단서를 종합적으로 고려하여 본 연구의 발견점을 요약하면 다음과 같다. 중년 기혼 여성 상담자들은 상담 훈련과 활동을 통해 자신과 타인에 대한 통합적 이해를 도모하고 수용력을 증진시킴으로써 내적 성장을 일구어 냈으며, 가족 및 대인관계에서 야기되는 문제 상황에 대한 새로운 인식과 대처방식을 구성함으로써 관계의 질이 향상되는 변화를 맞이하게 되었다. 그럼에도 불구하고, 여전히 해결해야 할 과제가 존재하고 지속적인 공부와 노력이 평생 수반되어야 하는 상담자의 삶을 영위하기 위해 자기 돌봄의 필요성을 느끼고 실천하고 있었다. 중년 기혼 여성 상담자들이 이러한 변화의 과정을 일으킨 기저에는 자신 및 타인에 대한 이해와 관계를 맺는 방식에 대한 성찰적인 태도가 있었으며, 변화와 성장을 위한 실천적인 노력이 공통적으로 작용했음을 본 연구를 통해 확인할 수 있었다. 이러한 성찰적인 태도와 실천적인 노력의 적용이 개인적인 삶에서 변화와 성장을 가능하게 한 원동력이었다는 본 연구의 발견은 탈맥락화된 상담 지식과 기술 위주의 교육이 지배적인 상담자 교육 및 훈련 과정(김진숙, 2005)에서 상담자의 자기이해와 성찰을 촉진시키는 노력이 필요함을 시사해준다. 이를 위해서는 상담자가 개인으로서의 사적인 삶과 전문가로서의 삶의 상호연관성 및 호혜성에 대해 숙고할 수 있도록 마음챙김(심지은, 윤호균, 2008)이나 성찰적 글쓰기 프로그램(김민경, 이정미, 2018)과 같은 성찰능력 함양을 위한 별도의 프로그램을 교육

및 훈련 과정 속에 포함시키는 방안(황주연, 정남운, 2010)을 고려해 볼 수 있다. 아울러, 상담교육자와 슈퍼바이저의 경우 상담수련생이나 상담자를 단순히 지식과 기술의 수동적인 수용자로 간주하기보다는 자신의 경험과 전문적 상담 지식 및 기술을 적극적으로 연결하여 상호 간 유사성과 차이점을 성찰함으로써 새로운 통찰과 발견을 도출할 수 있는 지식의 생성자로 인식하려는 노력(김진숙, 2005; 허재경, 2009)이 필요하다. 이러한 노력이 있을 때, 상담수련생이나 상담자들은 특히 이론이나 기술 교육, 상담사례 슈퍼비전 등을 통해 획득한 통찰과 지혜를 사적인 삶의 영역에 적용하여 개인적인 삶의 만족도를 증진시킬 수 있는 기회로 삼을 것으로 보인다.

본 연구의 의의를 정리하면 다음과 같다. 첫째, 연구자의 선행연구 고찰과 지식의 범위 내에서 본 연구는 상담 분야에서 가장 큰 비중을 차지하고 있는 중년 기혼 여성 상담자들이 상담 훈련과 활동을 통해 개인적인 삶의 영역에서의 변화 경험을 구체적으로 탐색한 최초의 경험적 시도였다. 중년의 여성 상담자들을 대상으로 수행된 기존의 연구들은 상담 수련생 혹은 상담자로서의 그들의 경험을 탐색하는 데 초점을 두었다. 이러한 연구의 흐름에서 본 연구는 중년 기혼 여성 상담자들의 전문적 삶의 영역이 아닌 개인적 삶의 영역에서의 변화 경험을 집중적으로 조명함으로써 상담자로서의 삶이 사적인 삶의 영역에 미치는 긍정적인 영향이 무엇인지를 이해하는 경험적 자료를 제공했다는 데 의의를 찾을 수 있다. 둘째, 본 연구를 통해 전문가로서의 삶과 개인적 삶의 일치와 통합을 지향하는 상담자라는 전문직 직업인에 대한 이해가 좀 더 풍부해질 것으로 보이며, 이러한 이해는 특히 상담 분야로 진로를 준비 중인 예비 상담자들에게 유용한 정보가 될 것으로 예상된다. 셋째, 개인적인 자아와 전문적인 자아

의 긴밀한 관련성 및 개인적인 삶과 전문적인 삶의 선순환적인 호혜성을 확인한 본 연구의 결과는 전문적 역량 증진에 초점을 둔 현재의 상담자 교육 및 훈련 과정에 인간적인 자질 향상을 위한 성찰적 태도의 증진이 중요한 목표로 추가되어야 함을 시사해준다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언을 논하면 다음과 같다. 첫째, 참여자들이 보고한 일부 변화에 대해서는 그것이 중년기의 발달적 특징에서 비롯된 것인지 상담 훈련과 활동으로 촉진된 것인지를 구별하기 어려웠고 사실상 그러한 구별이 인위적일 수밖에 없다고 판단하였다. 따라서 향후 중년기 이외의 연령대에 속하는 여성 상담자들을 대상으로 동일한 주제의 연구를 수행하여 본 연구에서 도출된 주제의 구조 및 내용과 비교해 본다면, 상담 훈련과 활동이 기여한 변화를 보다 분명히 밝힐 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구는 사실상 참여자들의 공통적인 경험을 분석하는 데 무게 중심을 두었기 때문에 참여자들의 개별적이고 고유한 삶의 내러티브와 역동을 생생하게 기술하지는 못하였다. 참여자 개인의 경험은 모두 상이한 배경과 맥락에서 이루어지는 것이기 때문에 이러한 개별성과 고유성을 반영하여 보다 입체적으로 경험을 조명하기 위해서는 내러티브 분석과 같은 대안적인 질적 접근법이 필요할 것으로 보인다. 마지막으로, 본 연구에서는 중년 기혼 여성 상담자들이 다양한 상담 훈련과 활동을 거치면서 경험한 인식과 관계의 변화를 살펴보았지만, 구체적으로 상담 훈련과 활동의 어떤 부분이 이러한 변화에 기여하였는지를 확인하지는 못하였다. 향후 연구에서 이 점이 고려되어 자료 수집이 이루어진다면 상담자 교육 및 훈련에 매우 가치 있는 아이디어와 통찰을 제시해 줄 것으로 생각된다.

참고문헌

- 강현주, 이홍숙, 최한나 (2016). 상담자의 자기 돌봄(self-care)인식에 관한 개념도 연구. *상담학연구*, 17(2), 25-45.
- [Kang, H. J., Lee, H. S., & Choi, H. N. (2016). Concept mapping on self-care perceived by counselor. *Korean Journal of Counseling*, 17(2), 25-45.]
- 고용노동부 (2012). '11~12' Job Map.
- [Ministry of Employment and Labor (2012). '11~12' Job Map.]
- 권석만 (2012). *현대 심리치료와 상담 이론*. 서울: 학지사.
- [Kwon, S. M. (2012). *Contemporary theories of psychotherapy and counseling*. Seoul: Hakjisa.]
- 김민경, 이정미 (2018). 온라인 매체를 활용한 성찰적 글쓰기 프로그램이 자기인식, 자기성찰 및 자존감에 미치는 효과: 상담심리전공 대학 원생을 대상으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(1), 1-22.
- [Kim, M. K., & Lee, J. M. (2018). The effects of an online reflective writing program on self-awareness, self-reflection, and self-esteem among graduate students majoring in counseling psychology. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 30(1), 1-22.]
- 김을란 (2015). 경력단절 중년여성 상담자의 일의 경험에 대한 현상학적 연구. 박사학위논문, 경성대학교.
- [Kim, E. L. (2015). *A phenomenological study on work experiences of middle-aged female counselors with career break of doctoral dissertation* (Unpublished doctoral dissertation). Kyungseong University, Busan, Korea.]
- 김정현 (2014). 여성 상담자들이 경험하는 직업적 자기효능감에 대한 현상학적 연구. *가족과 상담*, 4(1), 59-81.
- [Kim, J. H. (2014). A phenomenological study on occupational self-efficacy of female counselor. *Journal Family and Counseling*, 4(1), 59-81.]
- 김지혜 (2008). 중년기 이혼여성의 이혼경험에 관한 연구: 중년기 발달과업을 중심으로. 박사학위논문, 서울대학교.
- [Kim, J. H. (2008). *A study on the divorce experience of divorced women at mid-life of doctoral dissertation* (Unpublished doctoral dissertation). Seoul National University, Seoul, Korea.]
- 김진숙 (2005). 상담자교육에서 성찰적 실천의 의미와 적용. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 813-831.
- [Kim, J. S. (2005). The significance and application of reflective practice in counselor education. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 17(4), 813-831.]
- 김창운 (2017). 중년 기혼 여성 상담자들의 소진 경험에 대한 현상학적 연구. *가족과 상담*, 7(1), 37-59.
- [Kim, C. W. (2017). A phenomenological study on the burnout experiences of middle-aged married female counselors. *Journal Family and Counseling*, 7(1), 37-59.]
- 남순현 (2009). 중년기 기혼여성의 성과 일에 대한 태도가 심리적 행복감에 미치는 영향: 전업주부와 취업주부의 비교. *인간발달 연구*, 16(1), 197-222.
- [Nam, S. H. (2009). The effects of middle-aged married women's sexuality and work on their levels of psychological happiness. *The Korean Journal of the Human Development*, 16(1), 197-222.]

- 박금자 (2002). 중년여성의 삶의 의미와 영향요인. *여성건강간호학회지*, 8(2), 232-243.
- [Park, G. J. (2002). Factors influencing the meaning of life for middle-aged women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 8(2), 232-243.]
- 신수진 (2013). 장기 경력단절 중년여성의 재취업이 이끈 삶의 변화에 관한 연구. 석사학위논문, 한국상담대학원대학교.
- [Shin, S. J. (2013). *Research on changes in life led by the reemployment experience of middle-aged women with long-term career discontinuity of master's thesis* (Unpublished master's thesis). Korea Counseling Graduate University, Seoul, Korea.]
- 심순아, 정옥분 (2004). 중등기혼여교사의 결혼만족도와 직무수행과의 관계. *한국가정교육학회지*, 16(4), 141-156.
- [Sim, S. A., & Chung, O. B. (2004). The relationship between marital satisfaction and job performance among secondary school married female teachers. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 16(4), 141-156.]
- 심지은, 윤호균 (2008). 상담자 교육에서의 마음챙김 적용. *한국심리학회지: 건강*, 13(2), 307-328.
- [Shim, J. E., & Yun, H. K. (2008). The adaptation of mindfulness on counselor education. *The Korean Journal of Health Psychology*, 13(2), 307-328.]
- 유성경 (2018). 상담 및 심리치료의 핵심원리. 서울: 학지사.
- [Yoo, S. K. (2018). *Core principles of counseling and psychotherapy*. Seoul: Hakjisa.]
- 이기쁨 (2019). 상담자로서의 진로전환 과정 연구: 중년여성을 대상으로. 박사학위논문, 한세대학교.
- [Lee, G. B. (2019). *A study of career transition of counselor: for middle-aged women of doctoral dissertation* (Unpublished doctoral dissertation). Hansei University, Gyeonggi-do, Korea.]
- 이동영, 정혜정 (2019). 중년여성의 자기분화와 가족관계 변인 및 행복감의 관계. *가족과 가족치료*, 27(3), 481-504.
- [Lee, D. Y., & Chung, H. J. (2019). The relationship of self-differentiation and family-related variables to the happiness of middle-aged women. *Family and Family Therapy*, 27(3), 481-504.]
- 이연희 (2000). 전문 상담자의 특성에 관한 연구. *학생생활연구*, 22, 91-107.
- [Lee, Y. H. (2000). A study on the characteristics of professional counselors. *Studies on Student Guidance*, 22, 91-107.]
- 이원재, 정남운 (2018). 개인 상담을 통한 상담자의 인간적 자질 변화에 대한 질적 연구. *인간이해*, 39(2), 127-147.
- [Lee, W. J., & Chung, N. W. (2018). A qualitative study on the changes in a counselor's human characteristics through individual counseling. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 39(2), 127-147.]
- 이한녕 (2005). 상담자 성숙도 검사 개발 및 타당화 연구. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- [Lee, H. Y. (2005). *Development and validation of the Counselor Maturity Scale of master's thesis* (Unpublished master's thesis). Catholic University, Gyeonggido, Korea.]
- 이형국 (2018). 사)한국상담학회 전문상담사 인력 현황 및 관련 요인 연구. *상담학연구*, 19(3), 1-25.
- [Lee, H. K. (2018). A study on the manpower status and related factors of the counseling specialist in KCA. *Korean Journal of Counseling*, 19(3), 1-25.]

- 임효영 (2001). 중년기 기혼여성의 사회적 지원망이 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 전남대학교.
- [Lim, H. Y. (2001). *The effects of social support network on the life satisfaction of married middle-aged women of master's thesis* (Unpublished master's thesis). Chonnam National University, GwangGju, Korea.]
- 조도현, 윤호균 (1998). 상담지속에 영향을 미치는 상담자 특징들. *사회과학연구*, 14, 29-55.
- [Cho, D. H., & Yun, H. K. (1998). The counselors' characteristics affecting the stay in counseling. *Catholic Journal of Social Science*, 14, 29-55.]
- 조은희 (2015). 여성 상담자의 전문직 정체성에 관한 연구. 석사학위논문, 영남대학교.
- [Cho, E. H. (2015). *A study on female counsellors' professional identity of master's thesis* (Unpublished master's thesis). Yeungnam University, Gyeongbuk, Korea.]
- 채경선, 정윤주 (2016). 생활사건 스트레스가 중년기 위기감에 미치는 영향 - 심리사회 성숙의 조절 효과를 중심으로 -. *한국가족복지학*, 21(2), 201-227.
- [Chae, K. S., & Joung, Y. J. (2016). The influence of life incident stress on mid-life crisis - Focusing on the moderating effects of psychosocial maturity. *Korean Journal of Family Welfare*, 21(2), 201-227.]
- 최희주, 김영근 (2020). 상담자로서의 진로전환 경험에 관한 현상학적 연구. *상담학연구*, 21(4), 79-105.
- [Choi, H. J., & Kim, Y. K. (2020). A phenomenological study on the experience of career transition to counselor. *Korean Journal of Counseling*, 21(4), 79-105.]
- 커리어넷 [웹사이트] (2021. 04. 20). <https://www.career.go.kr/cnet/front/base/job/jobView.do?SEQ=380#tab6>.
- [CareerNet [Website] (2021. 04. 20). <https://www.career.go.kr/cnet/front/base/job/jobView.do?SEQ=380#tab6>.]
- 허재경 (2009). 성찰 중심 슈퍼비전을 통한 상담자 발달 사례연구. 박사학위논문, 서울여자대학교.
- [Hur, J. K. (2009). *A qualitative case study on counselor development in reflection cetered supervision of doctoral dissertation* (Unpublished doctoral dissertation). Seoul Women's University, Seoul, Korea.]
- 허재경, 신영주 (2015). 여성 상담자의 상담자 전문직 정체성 발달경험에 관한 연구. *한국심리학회지: 여성*, 20(4), 615-639.
- [Hur, J. K., & Shin, Y. J. (2015). A qualitative study on female counselor's counselor professional identity development experience. *The Korean Journal of Woman Psychology*, 20(4), 615-639.]
- 황주연, 정남운 (2010). 상담자 자기성찰(self-reflection)에 대한 고찰. *한국심리학회지: 일반*, 29(2), 241-263.
- [Hwang, J. Y., & Chung, N. W. (2010). A study on the self-reflection of the counselors. *The Korean Journal of Counseling and Psychology: General*, 29(2), 241-263.]
- Christensen, K. (2013). Launching the workplace flexibility movement: Work family research and a program of social change. *Community, Work & Family*, 16(3), 261-284.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Eckart, E. C., & Ziomek, D. J. (2019). An investigation of the variables that influence female counselors' work-family conflict. *Journal of*

- Employment Counseling*, 56(2), 50-68.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Foster, T. (2010). Encouraging student wellness: An expanded role for counselor educators. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 2, 10-20.
- George, R. L., & Cristiani, T. S. (1981). *Therapy, methods, process of counseling and psychotherapy*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological methods as a qualitative research. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235-261.
- Giorgi, A. (2004). 현상학과 심리학 연구 [*Phenomenology and Psychology research*]. (신경림 역). 서울: 현문사 (원전은 1997에 출판).
- Haynes, R., Corey, G., & Moulton, P. (2003). *Clinical supervision in the helping professions: a practical guide*. Thomson.
- Hermann, M. A., Ziomek, D. J., & Dockery, D. (2014). Motherhood and counselor education: Experiences with work-life balance. *Adultspan Journal*, 13(2), 109-119.
- Hill, N. R., Leinbaugh, T., Bradley, C., & Hazler, R. (2005). Female counselor educators: Encouraging and discouraging factors in academia. *Journal of Counseling & Development*, 83(3), 374-380.
- Holm, J. C., Prosek, E. A., & Weisberger, A. C. (2015). A phenomenological investigation of counseling doctoral students becoming mothers. *Counselor Education and Supervision*, 54(1), 2-16.
- Jung, C. G. (1954). *The development of personality*. NJ: Princeton University.
- Jung, C. G. (1971). *The portable Jung*. New York: Viking Press.
- Kuther, T. L. (2017). *Lifespan development: Lives in context*. Los Angeles, CA: Sage.
- Lachman, M. E., Teshale, S., & Agrigoroaei, S. (2015). Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International Journal of Behavioral Development*, 39(1), 20-31.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Luong, G., Rauers, A., & Fingerma, K. L. (2015). *The multifaceted nature of late-life socialization: Older adults as agents and targets of socialization*. In J. Grusec & P. Hastings (Eds), *Handbok of socialization: Theory and research* (2nd ed.) (pp. 109-131). New York, NY: Guilford.
- Orth, U., Maes, J., & Schmitt, M. (2015). Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental Psychology*, 51(2), 248-259.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2013). *The developing practitioner: Growth and stagnation of therapists and counselors*. New York, NY: Routledge.
- Skovholt, T. M. (2003). 건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다 [*The Resilient Practitioner*]. Allyn and Bacon]. (유성경, 유정이, 이윤주, 김선경 공역). 서울: 학지사(원전은 2001에 출판).
- Skovholt, T. M. (2005). The cycle of caring A model of expertise in the helping professions. *Journal of Mental Health Counseling*, 27(1), 82-93.
- Skovholt T. M. (2012). *Becoming a Therapist*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Skovholt T. M., & Rønnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of Counseling and Development*, 70(4), 505-515.
- Trepal, H., & Stinchfield, T. (2012). Experiences of

- motherhood in counselor education. *Counselor Education and Supervision*, 51(2), 112-126.
- Wampold, B. E. (2001). *The Great psychotherapy debate: Models, methods, and findings*. New York, NY: Taylor and Francis Co.
- Wertz, F. J. (2005). Phenomenological research methods for counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 167-177.

원고 접수일 : 2021. 02. 16.
수정원고 접수일 : 2021. 06. 02.
게재 결정일 : 2021. 06. 07.

Personal Life Changing Experiences of Middle-Aged Married Women Counselors through the Counseling Training and Activities

Myungjin Lee¹ · Yoojin Jang²

¹M. A., Graduate School of Counseling Psychology, Hanyang University, Seoul, Korea

²Associate Professor, Graduate School of Counseling Psychology, Hanyang University, Seoul, Korea

This study qualitatively examined the personal life changing experiences of middle-aged married women counselors through their counseling training and activities. Semi-structured individual interviews were conducted for eight middle-aged married women counselors who had a master's degree in counseling and a minimum of five years of counseling experiences. Data were analyzed using the phenomenological research method proposed by Giorgi. As a result, 52 sub-components, 14 components, and five themes were finally derived. Participants reported that they were able to gain a deep self-understanding and their own changes, and to acknowledge and accept self differences from others, their ways of seeing and coping methods with interpersonal conflicts changed, and realign their relationships with others through counseling training and activities. It was confirmed that they were pursuing inner growth by studying and reflecting because there were remain tasks to be solved. This study provides empirical evidence showing that counseling training and activities would not only enhance counselors' professional competencies, but also lead to positive changes in their personal lives.

Key words : Middle-Aged Married Women Counselors, Counseling Training, Counseling Activities, Changes in Personal Life, Phenomenological Study

Appendix

Table 1
Participant Demographic Information

| Participant | Age | Education | Counseling experience (Years) | Areas of Counseling | Family Constellation |
|-------------|-----|-----------------------|-------------------------------------|--|---------------------------|
| 1 | 48 | In a doctoral program | 7 | Adolescents, Adults | Husband, Son, Daughter |
| 2 | 54 | A master's degree | 8 | Adults, Couples | Husband, Son |
| 3 | 43 | A master's degree | 7 | Adolescents, Adults | Husband, Daughter, Son |
| 4 | 41 | A master's degree | 8 | Adolescents, Adults | Husband, Son, Daughter |
| 5 | 55 | A doctoral degree | 10 | Adults, Couples | Husband, Daughter (2) |
| 6 | 52 | A master's degree | 5 | Students with special needs, Adolescents, Adults | Husband, Son, Daughter |
| 7 | 56 | In a doctoral program | 9 | School counseling, Adolescents, Adults | Husband, Son(2), Daughter |
| 8 | 46 | A master's degree | 9 | Private counseling center, Art therapy, Adolescents, Adults | Husband, Son, Daughter |

Table 2
Themes Emerged

| Themes | Components | Subcomponents | |
|---|---|---|--|
| Self-awareness and self-care | Seeing myself in a new perspective | Being faced with the unknown part of myself | |
| | | Knowing why I've been suffering | |
| | Accepting and embodying my authentic self | Accepting me as I am | |
| | | Being able to recognize my feelings and express what I want | |
| | | Trying to focus only on what I can do | |
| | | Fulfilling unmet needs and feeling empowered | |
| | Reconstructing the meaning of life and taking care of myself as a middle-aged woman | Facing a turning point, reflecting on myself | |
| | | Adjusting schedules for health and high-quality counseling due to decline in physical function | |
| | | Being sensitive to bodily sensations in menopause | |
| | | Realizing the importance of self-care | |
| | | Setting health care as a top priority. | |
| | | Being more open and appreciating the little things in life with increased counseling and life experiences | |
| | | Changing value priorities | |
| | Recognition and acceptance of the difference between me and others | Seeing family members and acquaintances from a different point of view | Being more satisfied with my life than when young |
| | | | Seeing my family in a different perspective by learning how to objectively understand people |
| Understanding why the person who caused me trouble and did so | | | |
| Realizing that all beings are precious | | Seeing strengths rather than weaknesses in others | |
| | | Not expecting family members to change themselves for me | |
| | | Appreciating what they are at present | |
| Improving my ability to understand and accept others due to counseling training and life experience | | Realizing that all beings are precious and should be respected | |
| | | Realizing that everyone is independent with their own environment | |
| | | Accepting the others as they are by self-acceptance | |
| | | Understanding parents-in-law and parents in my old age | |
| Changing how to perceive the causes of and how to cope with conflict | Thinking objectively about the causes of family conflict | Getting a better understanding of others due to experiences of performing multiple roles | |
| | | Recognizing that miscommunication caused the problem with husband | |
| | | Realizing that the problem was not caused by the other person, but by myself | |
| | | Recognizing problem solving skill was wrong | |

Table 2
Themes Emerged

(continued)

| Themes | Components | Subcomponents | |
|--|---|--|---|
| Changing how to perceive the causes of and how to cope with conflict | Making new attempts and efforts to resolve conflict | Applying the counseling techniques that worked with the client | |
| | | Disclosing the results of psychological tests to husband and knowing each other | |
| | | Being able to listen to the other person | |
| | | Listening patiently to my child in argument | |
| | | Encouraging and helping others to express themselves | |
| | Staying relaxed and having guts due to years of life experience | Reducing unnecessary emotional exhaustion, resulting in fewer conflicts | |
| | | Trying to resolve a conflict with an acquaintance without avoiding it | |
| | | Having the courage to stand up for myself through experience of counseling and menopause | |
| | | Being more competent in conflict situations than in the past | |
| | | Reaching self-differentiation from a fused family of origin | |
| Establishing a balanced relationship | Making attempts to align relationships for a functional family | Trying to keep balance in intimacy with family members | |
| | | Returning to the role of a daughter away from the role of a parent | |
| | | Understanding my parents as I worked with the clients who are similar to them | |
| | Being relieved of the burden of multiple roles | Getting out of the 'good daughter-in-law' syndrome | |
| | | Trying to focus only on what I can do after realizing that I can't do everything | |
| | | Relieving myself of the demands of multiple roles as a source of stress | |
| | Reconsidering relationships with acquaintances and trying to change | Leaving the groups that I joined for fear of being alienated | |
| | | Keeping an appropriate distance with friends | |
| | Pursuing personal growth through continual learning and reflection | Making continuous efforts to complete unfinished business | Still having unresolved feelings to work on |
| | | | Feeling that pain still remains for more work |
| Continuing to improve communication skills even though they were much better than before | | | |
| Feeling that I am growing together in the process of making an effort although intertwining with my dynamics when arguing with my child(ren) | | | |
| Being determined to fill later years with study and inner growth | | Making a to-do-list for the rest of my life. | |
| | | Knowing that I grow up with the client for life time | |
| | | Realizing the need for endless and continuous efforts and reflection | |
| | | | |