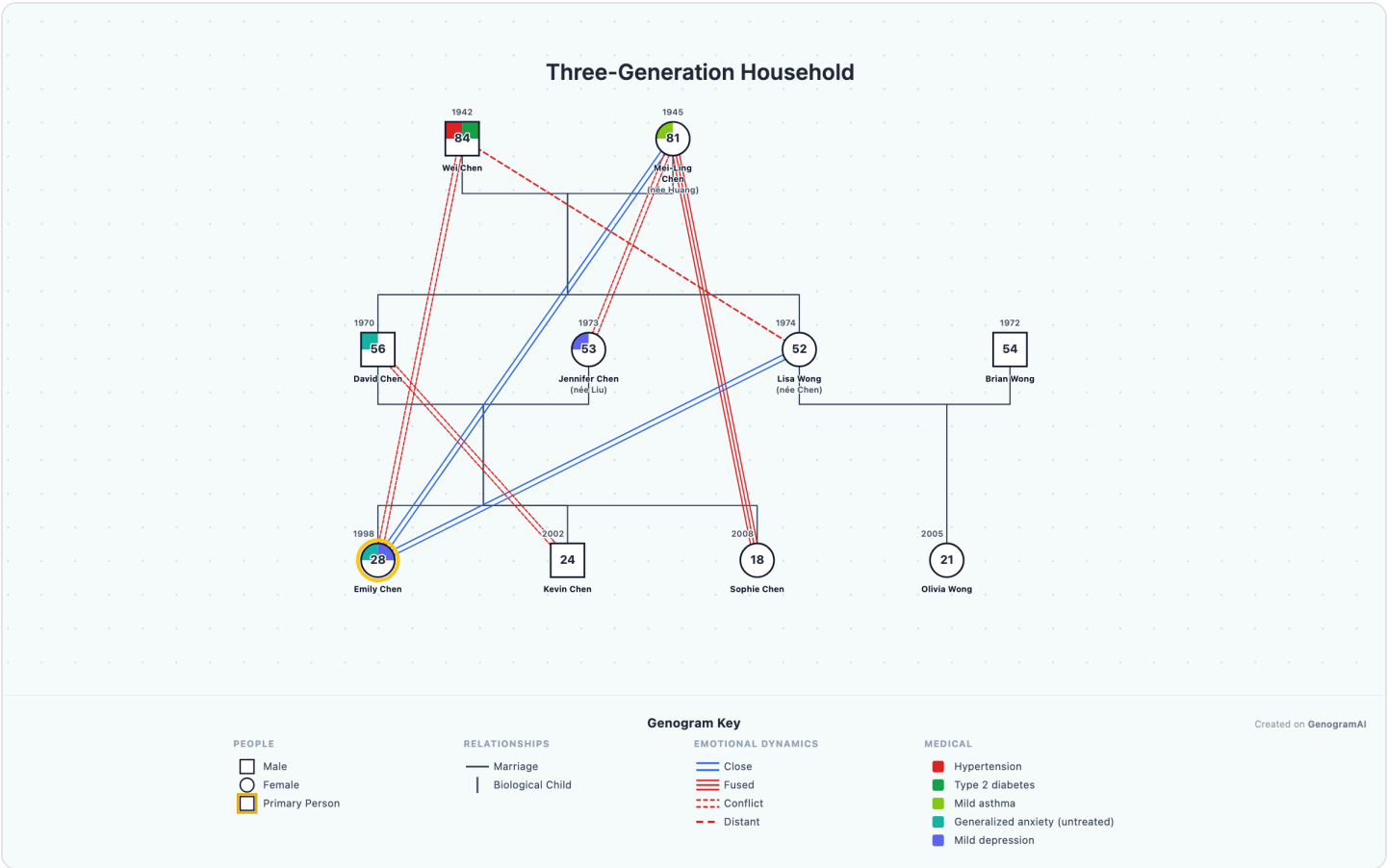


제노그램이란 무엇이며 어떻게 만드나요

가족 구조, 관계, 건강 이력을 세대에 걸쳐 그리는 실용
입문서.



목차

01 제노그램이란 무엇인가요?

02 제노그램과 가계도의 차이

03 제노그램을 쓰는 사람

04 기본 기호

05 5단계로 제노그램 만들기

06 제노그램 읽는 법

07 눈여겨볼 패턴

08 용어집

표기는 맥골드릭과 동료들이 설명한 표준 제노그램 표기를 따르며 GenogramAI 확장을 포함합니다. GenogramAI는 저자나 출판사와 제휴하지 않았으며 이들의 승인을 받지 않았습니다.

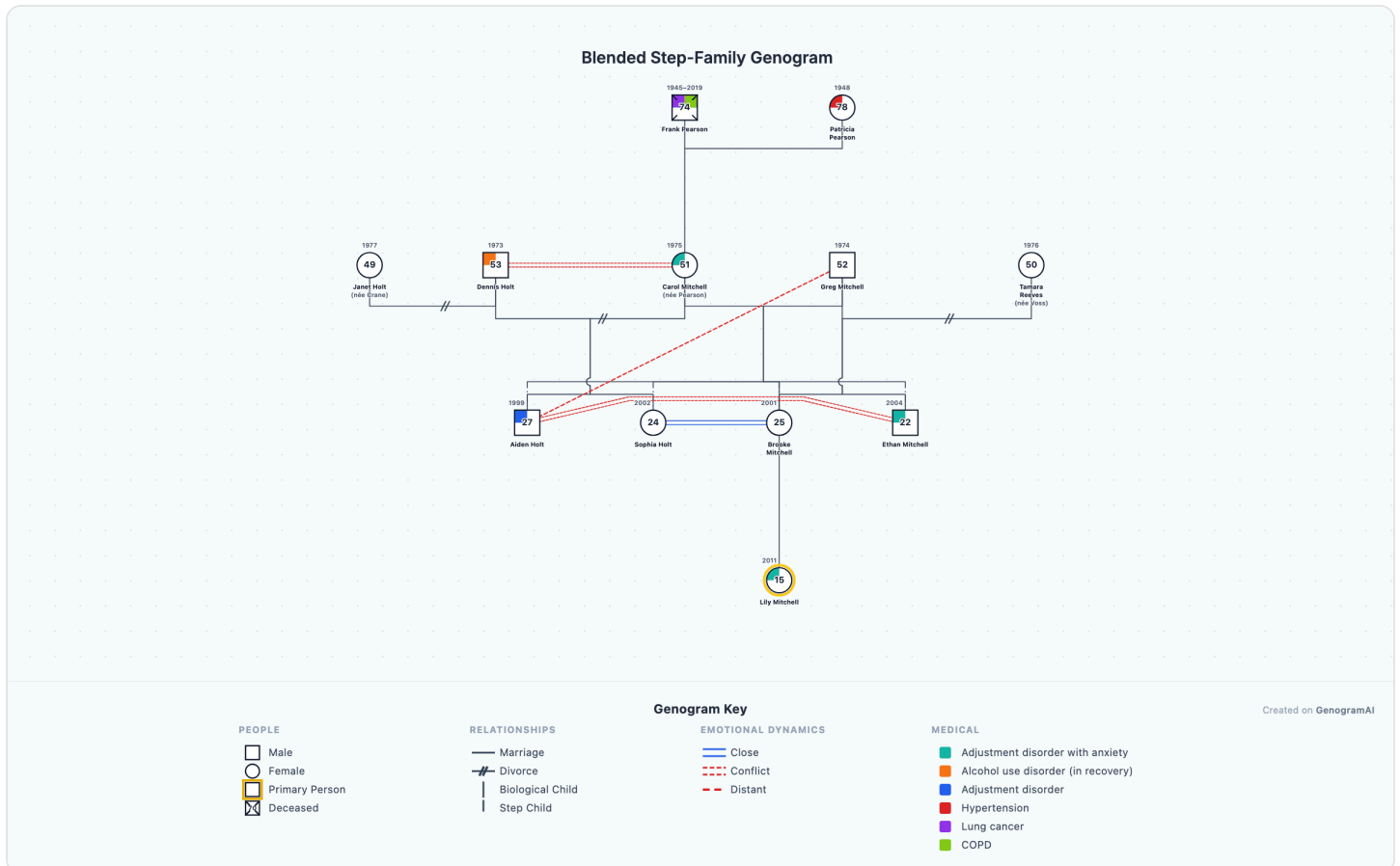
제노그램이란 무엇인가요?

제노그램은 가족을 나타내는 도표로, 누가 가족에 속하고 서로 어떻게 연결되는지 보여 줍니다. 파트너 관계와 이별, 자녀, 사망, 건강 상태, 그리고 중요한 관계의 정서적 특성을 보통 3세대에 걸쳐 그립니다.

제노그램은 가족체계치료, 특히 정서적 패턴이 세대를 거쳐 전해지는 방식에 관한 머레이 보웬의 연구에서 비롯되었습니다. 오늘날 대부분의 임상가가 쓰는 표기는 1980년대에 모니카 맥골드릭과 랜디 거슨이 표준화했으며, 지금도 가족치료, 사회복지, 상담, 의학 교육에서 가르칩니다.

가계도는 누가 있는지에 답합니다. 제노그램은 *어떻게*를 더합니다. 사람들이 얼마나 가까운지, 갈등이나 거리감은 어디에 있는지, 무엇이 반복되는지. 일반적인 제노그램은 다음을 보여 줍니다.

- **가족 구조:** 결혼과 파트너 관계, 이혼과 별거, 친생·입양·위탁 자녀 또는 기증으로 태어난 자녀
- **생애 사건:** 출생, 사망, 임신과 임신 상실, 이사
- **정서적 관계:** 친밀, 융합, 거리감, 갈등, 단절, 학대
- **건강:** 신체 질환, 정신 질환, 물질 사용을 각 사람의 기호에 음영으로 표시
- **배경:** 문화적 뿌리, 종교, 학력, 사회적 계층, 거주지



GenogramAI 갤러리 예시(재혼 가족). 가상의 가족입니다.

제노그램과 가계도의 차이

	가계도	제노그램
초점	혈통과 조상	관계, 건강, 반복되는 패턴
일반적인 범위	여러 세대, 이름과 날짜	약 3세대, 자세히
기호	상자와 연결선	표준 도형과 파트너·자녀·정서선 종류
용도	족보와 유산	평가, 치료 계획, 교육, 자기 이해

두 가지는 서로 보완합니다. 족보 데이터(가계도 소프트웨어의 GEDCOM 파일)를 제노그램의 출발점으로 삼고, 제노그램으로 가계도에 빠진 관계와 건강 정보를 더할 수 있습니다.

제노그램을 쓰는 사람

가족치료사와 부부치료사

주 호소 문제를 만드는 원가족 패턴, 삼각관계, 단절을 봅니다.

사회복지사

평가, 배치, 사례 계획을 위해 가구, 친족 관계, 지지망을 파악합니다.

의사, 간호사, 유전 상담사

가족 건강 이력을 한눈에 기록하고 질환 집중을 알아차립니다.

상담사와 심리학자

정신 건강, 물질 사용, 트라우마를 가족 맥락 속에서 이해합니다.

학생

원가족 제노그램은 치료, 사회복지, 상담, 간호 교육에서 자주 나오는 과제입니다.

개인과 가족

자기 가족을 이해하고, 치료를 준비하거나, 의사와 공유할 건강 이력을 정리합니다.

기본 기호

대부분의 제노그램에서 쓰게 될 기호입니다. 전체 세트(파트너 선 18종, 자녀 선 7종, 정서선 39종)는 무료 PDF *제노그램 범례와 제노그램 기호표*에 있습니다.

사람



남성
사각형



여성
원



논바이너리
아치형: 위는 둥글고 아래는 평평함



알 수 없음
마름모

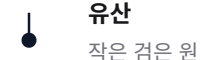
생존 상태



사망
도형 위의 X



임신
삼각형



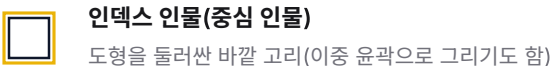
유산
작은 검은 원



사산
X가 있는 절반 크기 도형



낙태
작은 X



인덱스 인물(중심 인물)
도형을 둘러싼 바깥 고리(이중 윤곽으로 그리기도 함)

파트너



결혼
실선



동거
파선



법적 별거
실선, 빗금 1개

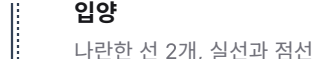


이혼
빗금 2개

자녀



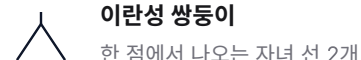
친생
실선



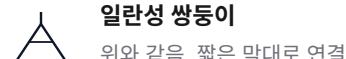
입양
나란한 선 2개, 실선과 점선



위탁
점선



이란성 쌍둥이
한 점에서 나오는 자녀 선 2개



일란성 쌍둥이
위와 같음, 짧은 막대로 연결

정서선



친밀
건강한 경계가 있는 따뜻하고 지지적인 유대.



융합
지나친 관여, 흐릿한 경계.



소원
정서적 단절감.



갈등
지속적인 긴장과 다툼.



적대적
드러내 놓은 적대감.



단절
의도적으로 끊긴 연락.

표기 규칙. 각 세대는 한 줄에 배치합니다. 자녀는 부모의 선에서 아래로 내려 그리며, 손위 자녀를 왼쪽에 둡니다. 관례상 남성 파트너를 왼쪽에 그립니다. 선과 색의 의미를 읽는 사람이 알 수 있도록 항상 범례를 추가하세요.

5단계로 제노그램 만들기

1 사실 수집

이름, 출생 연도와 사망 연도, 파트너 관계, 자녀(그리고 자녀가 가족이 된 경우), 임신과 상실, 질병, 물질 사용, 이사, 직업, 문화적 배경. 빈칸도 정보입니다. 아무도 모르거나 말하고 싶어 하지 않는 것은 단절이나 아픈 상실을 뜻하는 경우가 많습니다.

2 인덱스 인물 정하기

인덱스 인물은 내담자이거나 사용자 자신입니다. 눈에 띄도록 표시하세요. GenogramAI는 기호 둘레에 고리를 그리며, 종이에서는 이중 윤곽을 그리는 사람이 많습니다.

3 구조 만들기

파트너를 같은 줄에, 자녀를 그 아래에(순위 자녀를 왼쪽에) 두고, 그 위에 부모, 형제자매, 조부모를 추가합니다. 알맞은 파트너 선(결혼, 동거, 이혼)과 자녀 선(친생, 입양, 위탁)을 사용하세요.

4 정서선 추가

중요한 관계에 대해 물어보세요. 얼마나 가까운가, 갈등이 있는가, 누가 누구와 말을 하지 않는가? 필요한 선만 그리세요. 잘 고른 몇 개의 선이 많은 선보다 읽기 쉽습니다.

5 건강과 배경 추가

각 기호에 건강 상태를 음영으로 넣고(표준 위치는 신체 또는 정신 질환은 왼쪽 절반, 알코올 또는 약물 남용은 아래쪽 절반), 뿌리, 종교, 주요 날짜를 더합니다. 마지막으로 범례를 붙입니다.

종이나 화면이나. 3세대 제노그램을 손으로 그리면 보통 30~60분이 걸리고, 바뀔 때마다 다시 그려야 합니다. GenogramAI에서는 바로 그리거나, AI 어시스턴트에게 가족을 설명한 뒤 결과를 편집할 수 있습니다. 모든 요금제에 편집기의 AI 어시스턴트가 포함됩니다(무료: 월 5회 AI 크레딧).

제노그램 읽는 법

층별로 읽고, 보이는 것을 결론이 아니라 가족과 함께 탐색할 질문으로 다루세요.

구조

몇 세대인가? 결혼 가족, 재혼 가족, 한부모 가족인가? 이른 사망, 여러 번의 이혼, 아주 많거나 적은 형제자매가 있는가?

관계

친밀한 유대, 갈등, 단절은 어디에 있는가? 두 사람이 세 번째 사람에 맞서 한편이 되는가(삼각관계)?

역할과 기능

누가 가족을 지탱하고, 누가 걱정의 대상이며, 누가 중재자나 희생양인가?

세대를 넘어

무엇이 반복되는가: 돌봄 역할, 중독, 단절, 질병, 일이 일어나는 나이?

그다음 물어보세요. 무엇이 빠져 있는가, 누구의 관점인가, 강점은 어디에 있는가, 이러한 패턴은 그 사람이 지금 도움을 구하는 이유와 어떻게 연결될 수 있는가?

눈여겨볼 패턴

반복되는 역할

같은 위치(돌보는 사람, 반항아, 중재자)가 세대마다 나타나는 것.

기념일 반응

이전 가족 상실이 있었던 나이나 날짜 무렵에 나타나는 증상이나 위기.

반복되는 단절

한 세대의 단절이 다음 세대의 단절로 이어지는 것.

상실과 대체

사망 직후에 태어난 아이, 또는 서둘러 시작된 새로운 관계가 해소되지 않은 슬픔을 안고 있는 것.

삼각관계

두 사람이 세 번째 사람을 끌어들여 긴장을 다루는 것: 자녀, 배우자 가족, 외도 상대.

질환 집중

가족 한쪽에 몰려 있는 질환. 의사에게 알릴 만한 정보입니다.

패턴을 이야기할 때는 열린 질문을 쓰세요. "무엇이 눈에 띄세요?" 또는 "이런 점이 보이는데, 맞는 것 같나요?"

용어집

인덱스 인물

제노그램의 중심이 되는 사람, 보통 내담자.

원가족

한 사람이 자라난 가족.

단절

가족 구성원과의 연락을 끊거나 크게 제한하는 것.

자기분화

가족과 연결을 유지하면서도 자기 자신으로 존재하는 것을 뜻하는 보웬의 용어.

제노그램 범례

제노그램에 쓰인 기호, 선, 색을 설명하는 범례.

지목된 환자(IP)

"문제"로 여겨지는 가족 구성원. 그 증상은 더 넓은 가족 스트레스를 반영할 수 있습니다.

융합(밀착)

개인의 경계가 흐려질 만큼 가까운 관계.

삼각형

두 사람이 세 번째 사람을 통해 긴장을 조절하는 3인 패턴.

다세대 전수

한 세대에서 다음 세대로 이어지는 관계 방식.

GEDCOM

가계도 데이터를 주고받기 위한 표준 파일 형식.

더 읽을거리

McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2020). *Genograms: Assessment and Treatment* (4th ed.). W. W. Norton.

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. W. W. Norton.

표기는 맥골드릭과 동료들이 설명한 표준 제노그램 표기를 따르며 GenogramAI 확장을 포함합니다. GenogramAI는 저자나 출판사와 제휴하지 않았으며 이들의 승인을 받지 않았습니다.

GENOGRAMAI

온라인으로 제노그램 만들기

직접 그리거나 AI 어시스턴트에게 가족을 설명한 다음, 편집하고 범례를 붙여 내보내세요. 무료로 시작할 수 있으며 다운로드가 필요 없습니다.

Free

- 제노그램 2개, 각 최대 50명
- 월 5회 AI 크레딧(편집기의 AI 어시스턴트)
- 모든 기호, 보기, 캔버스 범례
- PNG 내보내기, 인쇄, 보기 전용 링크

Pro

- 제노그램 25개, 인원 제한 없음
- AI 무제한(AI로 만들기 포함)
- AI로 사진과 메모에서 가져오기, GEDCOM 등 가족 파일 지원
- PDF, SVG, GEDCOM 내보내기

Clinical

- Pro의 모든 기능, 제노그램 무제한
- 임상 모드: 사용자의 기기에만 저장
- 리서치 보기
- Mac용 데스크톱 앱(Windows 곧 출시)

요금제 정보는 2026년 10월 기준입니다. 최신 요금제는 genogramai.com/pricing에서 확인하세요.

genogramai.com