박사학위논문

기독교 상담적 시각에서 본 중년 이혼 여성의 관계 상실 경험에 대한 연구

A Research on the Experience of Relationship Loss in Middle-Aged Divorced Women from a Christian Counseling Perspective

지도교수 진 종 구

대진대학교 대학원
정치사회심리학과

송 애 연

2025년 7월

기독교 상담적 시각에서 본 중년 이혼 여성의 관계 상실 경험에 대한 연구

A Research on the Experience of Relationship Loss in Middle-Aged Divorced Women from a Christian Counseling Perspective

지도교수 진 종 구

이 논문을 정치학 박사 학위논문으로 제출함

대진대학교 대학원
정치사회심리학과
송 애 연

2025년 7월

송애연의 정치학 박사학위 논문을 인준함

위원장 박 영 택 (인)

위 원 문 계 성 (인)

위 원 김 재 엽 (인)

위 원 유 판 덕 (인)

위 원 진 종 구 (인)

대진대학교 대학원

2025년 7월

국문요약

기독교 상담적 시각에서 본 중년 이혼 여성의 관계 상실 경험에 대한 연구

대진대학교 대학원 박사과정
정치사회심리학과
사회심리 전공
송 애 연

본 연구는 기독교 신앙을 가진 중년 이혼 여성들이 이혼 이후 경험한 관계 상실의 심리적·정서적 의미와 그 회복 과정을 질적 사례 분석을 통해 심층적으로 탐색하고자 하였다. 이혼은 단순한 법적 관계의 종료를 넘어, 개인의 정체성, 사회적 위치, 대인관계 전반에 걸쳐 심대한 변화를 초래하는 삶의 전환점으로 작용한다. 특히 기독교 신앙을 중심으로 삶을 살아온 여성에게 이혼은 신앙과 일상의 균형을 무너뜨리는 심각한 영적 위기로 이어지며, 이는 곧 하나님과의 관계, 교회 공동체 내 위치, 그리고 자신의 신앙 정체성에 대한 깊은 혼란으로 확장되기도 한다. 이에 본 연구는 이혼이라는 상실의 경험이 신앙과 어떻게 얽혀 있으며, 그 속에서 어떠한 내면의 변화와 회복이 일어나는지를 조망하고, 이를 바탕으로 기독교 상담 및 치유적 개입에 대한 실질적인 방향을 제시하고자 하였다.

연구 참여자들의 진술을 기반으로 분석한 결과, 이후주(2022) 박사의 학위 논문에 나타난 범주를 크게 벗어나지 않는 것으로 나타났으며, 이에 본 연구는 이후주 박사의 범주를 원용하였다. 이혼 여성들은 '파괴된 자아', '상처투성이의 삶', '과거에 얽매인 생활', '삶의 무게'라는 네 가지 고

통의 흐름을 겪었으며, 이와 동시에 '삶의 가치 창조', '돌아온 탕자', '일상생활의 정상화', '자아 정체성 회복'이라는 네 가지 회복의 흐름을 경험하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 여덟 가지 상위 범주는 총 76개의 핵심 진술과 27개의 하위 범주를 통해 도출되었으며, 관계 상실과 회복이라는 전 과정을 입체적이고 체계적으로 조명할 수 있는 분석적 틀을 제공하였다.

참여자들은 관계 상실로 인한 외로움, 수치심, 우울감, 신체화 증상 등 다양한 심리적 고통을 호소하였으며, 때로는 자살 충동이나 사회적 고립 속에서 살아가는 삶의 무게를 고백하였다. 특히 신앙이 삶의 중심이었던 그들에게 이혼은 하나님과의 관계 단절로 인식되었고, 그로 인한 죄책감과 영적 공허감은 심각한 내면의 혼란을 초래하였다. 그러나 그들은 교회의 돌봄, 가족의 지지, 말씀과 기도, 신앙 공동체의 동행을 통해 다시 주님과의 교제를 회복해 나갔으며, 하나님의 무조건적인 사랑과 용서를 체험함으로써 내면의 치유와 정서적 회복을 경험하게 되었다. '돌아온 탕자'의 이야기처럼, 그들은 실패와 절망 속에서도 다시 주님의 품으로 돌아와 새로운 삶을 시작하였고, 일상의 기능을 회복하며 자신만의 신앙 여정을 성실히 이어가고 있었다.

이러한 회복 과정은 단지 정서적 위로에 그치지 않고, 현실을 직면하고 자신을 재정립하며, 보다 성숙한 신앙과 자아를 형성하는 데 실질적으로 기여하고 있었다. 본 연구의 결과는 기독교 상담과 목회 돌봄 사역에서 중년 이혼 여성을 위한 보다 실천적이고 통합적인 개입 방안을 마련하는 데 귀중한 기초자료가 될 수 있다. 또한 이혼이라는 삶의 위기를 신앙 안에서 재해석하고, 그 고통 속에서도 하나님과의 관계를 통해 삶의 의미를 새롭게 발견할 수 있음을 보여주는 중요한 사례로 기능한다.

따라서 본 연구는 단순한 논리적 분석을 넘어서, 중년 이혼 여성이 겪

는 심리적·영적 상실과 회복의 과정을 내밀하고 총체적으로 드러냄으로써, 기독교 공동체가 그들의 아픔을 이해하고 수용하며 함께 회복의 길을 동행할 수 있도록 돕는 데 중요한 역할을 할 것이다. 나아가 후속 연구를 위한 이론적 프레임과 실천적 방향을 제시함으로써, 보다 넓은 차원의 연구와 목회적 적용으로 확장될 수 있는 기반을 제공하고자 한다.

주제어: 기독교적 상담, 중년 이혼 여성, 기독교 신앙, 관계 상실, 심리적 영적 회복, 질적 사례 연구

목 차

Ⅰ. 서론 1

1. 연구의 필요성 1

2. 연구의 목적 및 한계 5

3. 연구 관련 기본 지식 및 용어 설명 8

가. 성경적 상담의 의미 8

나. 기독여성들의 관계상실 경험에 대한 정의 10

다. 중년 여성 이혼에 대한 사회적 시각 12

라. 신앙의 회복적 기능 14

Ⅱ. 이론적 배경 및 선행연구 고찰 16

1. 이혼으로 인한 관계 상실 16

가. 이혼의 정의와 함의 16

나. 이혼에 따른 관계 상실이 미치는 영향 19

2. 이혼과 관계 상실에 대한 성경적 해석 22

가. 성경적 시각으로 본 이혼 22

나. 성경적 측면의 관계 상실 25

3. 중년기 여성의 이혼과 인간관계 상실 경험 27

가. 여성의 중년기 이혼 27

나. 중년기 여성의 인간관계 상실 경험 29

다. 중년 여성들의 관계 상실에 대한 성경적 해석 30

4. 선행연구 검토 32

Ⅲ. 연구방법 및 결과 35

1. 연구설계 및 방법론 35

2. 자료수집 및 분석방법 36

가. 자료수집 및 연구윤리 준수 36

나. 분석 방법 38

다. 연구 대상 39

라. 근거이론 패러다임 모형 41

3. 사례 분석 42

4. 사례 분석 관련 공통주제 분류 62

가. 관계상실 경험 63

나. 회복 과정 70

다. 신앙의 역할 74

5. 사례 분석 결과 79

가. 일반적 사례 분석 특징 79

나. 연구설계 및 방법론에서 고려한 세 가지 질문 결과 82

Ⅳ. 연구결과 논의 및 결론 86

1. 결과분석 후 논의 86

가. 이혼에 의한 관계상실 경험 논의 87

나. 회복과정에 관한 논의 90

다. 신앙의 역할에 대한 논의 93
2. 결론 96
3. 연구의 한계 및 제언 98

참고문헌 100
Abstract 107

표 목차

〈표 1〉 데이터 수집 방법 37
〈표 2〉 연구참여자 개황 38
〈표 3〉 관계상실의 경험 63
〈표 4〉 회복의 과정 70
〈표 5〉 신앙의 역할 75
〈표 6〉 관계상실 경험이 개인에게 미치는 영향 83
〈표 7〉 극복과정에서의 어려움과 내적 성장 84
〈표 8〉 회복과정에서 신앙의 활용 및 영향 85

그림 목차

〈그림 1〉 근거 패러다임 모형 41

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

인간은 공동체 내에서 살아가며 반복적으로 다양한 형태의 상실을 경험하게 되며, 이러한 상실은 개인의 삶에 깊은 심리적, 정서적 영향을 미친다. 상실의 경험은 보편적인 현상으로, 그 유형과 강도는 개인마다 다르게 나타나지만, 대개는 삶의 의미와 방향에 중대한 도전을 야기한다. 특히 사랑하는 사람과의 사별이나 이별은 단순한 물리적 존재의 부재를 넘어, 깊은 애착과 정서적 유대가 단절되었다는 측면에서 심각한 심리적 상처를 남긴다(Bowlby, 1973). 이처럼 관계의 상실은 다른 유형의 상실보다 더 큰 정서적 충격과 고통을 유발하며, 이로 인해 개인은 정체성의 혼란과 삶의 의미 상실이라는 위기를 경험하게 된다.

사랑하는 대상과의 정서적 또는 물리적 단절은 인간이 경험하는 외상 중에서도 가장 고통스러운 형태로 간주되며, 이는 심리학적 외상의 한 예로 설명된다(Anderson & Mitchell, 1983). 이러한 상실은 단순히 관계의 종료로 끝나는 것이 아니라, 인간 내면의 깊은 감정적 반응과 회복 과정에서의 다양한 심리적·신체적 변화를 동반한다. Sofka(1997)는 상실의 유형을 네 가지로 구분하였는데, 첫째는 죽음과 관련된 상실, 둘째는 인간관계의 단절로 인한 상실, 셋째는 물리적 또는 심리적인 손실을 포함하는 기타 상실, 넷째는 역사적 사건에 의한 상실로 나뉜다. 이 각 유형들은 독특한 정서 반응을 수반하며, 개인의 삶의 질과 회복력에 중대한 영향을 끼친다.

상실을 경험한 사람은 정서적, 사회적, 신체적, 그리고 영적 측면에서 복합적인 변화를 겪게 된다. 상실의 원인과 대상에 따라 이러한 변화의 양상은 다

르지만, 대체로 불안, 우울, 분노 등의 부정적인 감정들이 나타나며, 이는 일상생활에 지장을 초래하고, 심한 경우 외상후 스트레스 장애(PTSD)로 이어질 수 있다(Herman, 1992). PTSD는 단순한 슬픔을 넘어, 일상생활을 유지하는 기능 자체를 약화시키고, 대인관계의 단절이나 사회적 지지체계의 붕괴를 초래할 수 있다. 이는 개인의 전반적인 삶의 질을 저하시킬 뿐만 아니라, 장기적으로 정서적 고립과 사회적 부적응의 악순환을 낳을 수 있다.

이러한 심리적 외상 가운데서도 관계의 상실, 특히 사별, 이혼, 실연 등은 개인에게 가장 고통스러운 외상 중 하나로 지목된다(Kendler et al., 2003; 김아라, 2015; 조진희, 2018). 이 같은 관계 상실은 인간 존재의 핵심인 정서적 유대감이 무너지는 경험이며, 그 결과로서 개인은 자신이 구축해 온 인간관계와 삶의 구조를 재구성해야 하는 과제를 마주하게 된다. Sofka(1997)는 이러한 관계 상실에 이혼과 실연, 사별 등 다양한 형태가 포함된다고 설명하였다.

그중에서도 이혼은 단순한 법적 관계의 해체를 넘어서, 당사자의 일상, 인간관계, 정체성, 그리고 삶의 의미를 포함하는 포괄적 변화를 동반하는 고통스러운 사건이다(Castaldo, 2004). 비록 이혼에 대한 사회적 인식이 과거보다 유연해졌지만, 여전히 많은 사람들이 이혼을 인생의 실패나 상실로 인식하며, 특히 심리적 측면에서 여성은 남성보다 더 큰 정서적 고통을 겪는 경향이 있다(Kitson, 1992; 봉동연, 2014). 이는 이혼이 단순히 법적 문제를 넘어선 깊은 정서적 충격을 수반하는 삶의 전환점임을 시사한다.

우리나라의 이혼 현상은 특정 연령대에 국한되지 않고 전 세대에 걸쳐 다양하게 나타나지만, 특히 2000년대 이후로 중년층인 40대와 50대에서 이혼률이 급증하고 있는 추세다. 통계청(2021)에 따르면, 2021년 기준으로 남성의 평균 이혼 연령은 50세, 여성은 46세로 나타났으며, 이는 전년도보다 각각 0.8세 증가한 수치로, 중년기 이혼의 비중이 꾸준히 증가하고 있음을 보여준

다. 이러한 변화는 단순히 개인적 선택의 결과가 아니라, 사회 전반의 결혼과 가족에 대한 인식 변화, 그리고 삶의 질에 대한 새로운 정의가 함께 작용한 결과로 볼 수 있다(성정현, 2017).

과거에는 이혼이 사회적 문제로 인식되었으나, 현대사회에서는 오히려 불행한 결혼 관계의 지속보다 이혼이 더 나은 삶의 선택지로 여겨지는 경향이 강해지고 있다. 이는 이혼 후에도 자아를 재발견하고 삶의 방향을 재조정하려는 노력의 일환으로 이해될 수 있으며, 이 과정에서 많은 사람들이 심리적 회복과 성장을 경험할 수 있는 가능성을 발견하게 된다. 따라서 이혼은 단지 고통스러운 사건으로만 규정되는 것이 아니라, 개인의 회복탄력성과 성숙을 가능하게 하는 삶의 전환점으로도 기능할 수 있다.

최근의 연구 동향은 이혼 후 삶의 적응 과정과 그 속에서 나타나는 개인의 성장 경험에 주목하고 있다(김경옥, 2018; 박경원, 2019; 성정현, 2017; 송욱, 2012). 이혼 여성의 삶에 대한 탐색, 그리고 기독교 상담적 접근을 통해 이들에게 적절한 심리적·영적 지원을 제공하는 연구들이 활발히 진행되고 있다. 목회상담 분야에서는 이혼자를 위한 위로 사역, 돌봄 사역의 구체적인 방향, 이혼에 대한 신학적 성찰 등을 중심으로 다양한 접근이 이루어졌다(최재락, 2010; 홍구화, 2010; 박재표, 2012; 황영훈, 2002; 심수명, 2005; 김규리, 2019).

그러나 이와 같은 기존 연구들은 상담과 돌봄의 실제적인 적용에 대한 정보를 제공하고 있음에도 불구하고, 정작 이혼 당사자들이 경험하는 내면의 감정과 심리적 변화에 대한 심층적인 분석은 상대적으로 부족하다. 대부분의 연구는 이혼 현상에 대한 통계적 분석이나 상담 프로그램 중심의 접근에 머무르고 있으며, 당사자 개인의 목소리를 충분히 반영하지 못하는 한계를 보인다. 이혼자의 내면 경험에 대한 심층적인 탐색이 이루어진다면, 그들이 실제로 겪는 복합적인 감정과 그로 인한 삶의 변화 양상을 보다 정확히 이해할 수 있을 것

이다.

이처럼 이혼자들의 실제적인 감정과 내면의 경험을 중심으로 하는 연구가 이루어질 필요성이 점차 커지고 있으며, 이는 단순한 현상 기술을 넘어, 이혼 이후 삶의 질을 향상시키고, 개인의 회복과 성장을 도울 수 있는 구체적이고 실질적인 상담적 개입 방향을 모색하는 데 큰 기여를 할 것이다. 이혼 후 삶을 보다 다각적으로 조망하고, 이혼 당사자들의 주관적 경험을 반영한 연구는 앞으로의 상담학적·목회상담학적 실천에 있어 필수적인 기초 자료가 될 수 있다.

2. 연구의 목적 및 한계

오늘날 이혼으로 인한 관계 상실에 대한 학술적 관심이 점차 증가하고 있는 가운데, 기존의 연구들은 대체로 이혼이라는 사건 자체보다는 그 이후의 개인적 성장 또는 회복의 과정에 보다 중점을 두고 있는 경향을 보이고 있다(임선영, 권석만, 2012; 최선제, 안현의, 2013; 김송희, 2020; 김아라, 2015). 다시 말해, 이혼이라는 관계 상실의 직접적인 경험과 그로 인해 나타나는 심리적·정서적 변화보다는, 이혼 이후 개인이 겪게 되는 긍정적 성장과 회복의 가능성을 중심으로 한 분석이 이루어졌다는 점에서, 기존 연구들은 관계 상실의 본질적 복잡성과 고통의 깊이를 충분히 조명하지 못하였다는 비판을 받을 수 있다.

특히, 이러한 기존 연구들은 관계 상실의 고통과 충격이 어떤 방식으로 경험되고 인식되는지를 다루기보다는, 그러한 경험의 결과로 나타나는 성장의 동력이나 결정적 계기 등을 밝히는 데 초점을 맞추는 경향이 강하다. 이는 관계 상실이라는 외상이 개인의 정체성과 삶의 기반에 미치는 영향력을 총체적으로 이해하기에 다소 한계가 있다는 점을 시사한다. 또한 이혼을 포함한 관계 단절의 과정을 인지적, 정서적, 행동적 측면에서 탐색하고자 한 연구들 역시 주로 양적 연구 방법론에 의존해왔으며, 이는 표면적인 자료 수집에는 유효할 수 있으나, 개인의 내면에서 벌어지는 복합적인 심리적 과정을 정교하게 포착하는 데에는 분명한 한계가 존재한다.

따라서 이와 같은 연구 경향은 관계 상실이 인간에게 미치는 영향이 지극히 다층적이고 주관적이며 정황적으로 구성된다는 점을 고려할 때, 그 깊은 내면의 경험을 보다 정밀하게 이해하기 위한 접근이 필요함을 강조한다. 이러한 맥락에서, 관계 상실을 단순히 외적 사건으로만 해석하기보다는, 당사자가 직접 경험하는 심리적 고통과 정서적 변화, 그리고 그 경험에 부여하는 의미를 탐색하는 질적 연구 방법론의 필요성이 부각된다. 질적 연구는 연구 참여자의

주관적인 체험과 감정, 그리고 의미구성 과정을 심층적으로 파악할 수 있는 방법론으로서, 관계 상실의 실존적 경험을 보다 풍부하고 다면적으로 조명할 수 있는 학술적 장점을 지닌다.

이에 본 연구는 기독교 신앙을 가진 중년 이혼 여성들을 대상으로 하여, 그들이 이혼이라는 관계 상실의 사건을 어떻게 경험하고, 그 과정에서 어떠한 심리적·정서적 고통을 겪으며, 또한 그 고통이 신앙과의 관계 안에서 어떠한 방식으로 변화되어 가는지를 질적 사례연구 방법을 통해 심층적으로 분석하고자 한다. 이 연구는 단순히 이혼이라는 사건의 결과로서 나타나는 고통을 설명하는 데 그치지 않고, 신앙의 틀 안에서 이혼 여성들이 자신의 상실 경험을 어떻게 해석하고, 그것이 개인의 영적 여정에 어떤 영향을 미치는지를 탐구하고자 한다.

구체적으로는, 이혼으로 인한 관계 상실의 고통이 하나님과의 관계 속에서 어떤 방식으로 이해되고 재구성되는지, 그리고 그 과정에서 신앙이 정서적·심리적 회복에 어떤 역할을 수행하는지를 밝히는 것을 목적으로 한다. 이는 기독교 신앙이 단순한 종교적 위로를 넘어, 이혼 여성들이 자신의 삶을 재해석하고 내면의 회복을 경험하는 실존적 통로로 작용할 수 있음을 시사하는 연구가 될 것이다.

기독교 상담의 이론적 관점에서 볼 때, 인간은 하나님의 형상을 따라 창조되었으며, 모든 상처와 문제는 하나님과의 관계 회복을 통해 근본적으로 치유될 수 있다는 신념을 전제한다. 본 연구는 이러한 관점을 기반으로, 기독교 상담적 접근을 활용하여 중년 이혼 여성들이 관계 상실이라는 깊은 고통을 어떻게 경험하는지를 깊이 있게 들여다보며, 이를 통해 이혼 여성에 대한 상담적 개입의 방향성과 신앙적 회복의 실제적인 가능성을 제시하고자 한다. 나아가 이 연구는 단순한 현상 분석을 넘어, 이혼 여성들의 영적 성장과 삶의 재구성 과정을 포착함으로써, 실제적인 상담 전략 및 돌봄 사역의 방향을 구체

화하는 데 기여할 수 있을 것으로 생각된다.

결론적으로, 본 연구는 이혼 후 심리적 고통을 겪고 있는 기독교인 중년 여성들의 삶을 이해하고, 그들이 신앙을 통해 새로운 삶의 방향을 탐색하는 과정에서 경험하게 되는 내면의 변화를 실증적으로 조명하고자 한다. 이 연구 결과는 기독교 상담자 및 교회 공동체가 이혼 여성에 대해 보다 깊이 있는 이해를 바탕으로 개별화된 돌봄과 실천적 지원 체계를 설계하는 데 중요한 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다. 더불어 이혼을 단순한 사회적 사건이 아니라, 신앙과 삶의 통합을 요구하는 실존적 사건으로 바라보는 새로운 관점을 제시함으로써, 기독교 상담의 이론적 토대를 확장하는 데도 기여할 수 있을 것이다.

3. 연구 관련 기본 지식 및 용어설명

가. 성경적 상담의 의미

성경적 상담은 정서적·영적 고통을 겪는 현대인들에게 중요한 대안적 접근으로 주목받고 있다. 특히 기독교적 세계관을 바탕으로 개인의 삶을 해석하고 치유하는 이 상담 방식은 기존의 세속적 심리 상담과는 차별화된 방향성과 목적을 지닌다. 그러나 성경적 상담은 여전히 여러 가지 오해와 편견에 직면해 있다. 많은 이들이 성경적 상담을 성경 구절을 통한 지시적 조언이나 도덕적 교훈의 반복으로 이해하며, 특히 죄책감과 자기비난이 심한 중대한 삶의 위기를 겪고 있는 이들에게는 그 접근 방식이 오히려 정죄의 메시지로 인식되기도 한다. 이러한 초기 오해는 상담 참여에 대한 심리적 장벽으로 작용하지만, 아이러니하게도 극심한 고통의 순간에 이르러서는 오히려 진정한 회복을 위한 마지막 선택지로 성경적 상담을 찾게 되는 경우가 적지 않다.

상담에 참여한 이들은 초기의 우려와는 달리, 성경적 상담이 지닌 본질적 의미를 경험하며 깊은 치유와 변화를 체험하게 된다. 그 핵심은 단순한 문제 해결을 넘어서는 전인격적 회복에 있다.

첫째, 성경적 상담은 참여자들이 하나님의 마음과 관점을 새롭게 이해하도록 돕는다. 이는 이전에 가졌던 심판적이고 두려운 하나님에 대한 이미지가 교정되고, 고난 속에서도 함께 아파하시는 하나님의 성품을 인식하게 하며, 자신과의 관계 속에서 실제적이고 인격적인 하나님을 경험하는 계기를 제공한다. 이를 통해 참여자들은 자신의 고통을 하나님의 관점에서 해석하고, 고난이 단순한 불행이 아니라 하나님께서 삶을 다루시는 방식임을 깨닫게 된다.

둘째, 성경적 상담은 자아 정체성과 존재 가치를 회복하는 데 기여한다. 하나님 안에서 자신의 존재를 다시 바라보게 되며, 죄와 상처로 인해 무가치하다고 느꼈던 자아가 하나님의 무한한 사랑 안에서 귀중한 존재임을 인식하게

된다. 이는 특히 상실, 이혼, 배신 등의 경험으로 인해 정체성을 상실한 이들에게 강력한 회복의 동기가 된다.

셋째, 고통의 현실을 새로운 시각으로 바라보도록 돕는다. 성경적 상담은 삶의 의미를 재발견하게 하며, 해결되지 않는 현실과 마주할 수 있는 내면의 힘을 길러준다. 이로써 고통의 경험이 단지 과거의 상처로 남는 것이 아니라, 하나님과의 깊은 교제를 통해 성숙과 성장을 이끄는 은혜의 통로가 될 수 있음을 깨닫게 한다.

궁극적으로 성경적 상담은 하나님과의 관계 회복을 가장 중요한 목표로 삼는다. 왜곡되었던 신앙적 이해가 바로잡히고, 고통 속에서도 하나님을 향한 신뢰와 의지가 회복되며, 참여자들은 이전보다 더 성숙한 신앙의 단계로 나아가게 된다. 이 과정에서 기존의 신념과 가치관이 재정립되고, 삶의 소명과 정체성을 새롭게 발견하게 된다.

결론적으로, 성경적 상담은 단순한 상담 기법이나 문제 해결 도구를 넘어선다. 그것은 전인적인 치유, 영적 회복, 그리고 삶의 의미 재발견이라는 본질적 가치를 지닌다. 특히 이혼과 같은 극단적 위기를 경험한 기독교인들에게 있어, 성경적 상담은 하나님과의 관계를 회복하고, 산산이 부서졌던 자아상을 치유하며, 새로운 삶을 향한 발걸음을 내딛도록 돕는 회복과 은혜의 여정이라 할 수 있다. 이러한 총체적 회복은 참여자들이 과거의 고통을 넘어 타인을 섬기는 자리로 나아가는 내적 역량을 형성하게 하며, 성경적 상담이 지닌 본질적 의미를 더욱 분명히 드러낸다.

나. 기독여성들의 관계상실 경험에 대한 정의

본 연구에서 사용하는 '기독 여성들의 관계상실 경험'은 단순한 인간관계의 해체를 의미하지 않는다. 특히 이혼이라는 중대한 사건을 겪은 중년 기독 여성의 경우, 관계 상실은 법적 단절을 넘어 전인격적 고통과 존재적 붕괴를 수반하는 복합적 경험으로 나타난다. 이들은 이혼 이후 한 개인으로서의 자아정체성, 정서적 안정감, 사회적 지위, 그리고 신앙적 소속감에 이르기까지 삶의 다양한 차원에서 중대한 단절과 상실을 경험한다.

첫째, 자아와 정체성의 붕괴는 가장 본질적인 상실로 나타난다. 중년 기독 이혼 여성은 이혼을 삶의 실패로 간주하며, 쓸모없는 존재로 전락했다는 강한 자기 비하에 시달린다. 특히 배우자로부터 지속적으로 수치심과 무가치함을 주입받은 경험은 이들의 자존감과 존재의 의미를 근본적으로 흔든다. 이들은 가족, 특히 자녀나 부모에 대한 죄책감과 함께, 기독 신자로서 이혼에 이른 자신을 영적 자격 상실자로 인식하는 경향이 있다. 이로 인해 자기 존중감의 붕괴와 더불어 사회적 관계에서의 위축, 심리적 위축이 동반된다.

둘째, 정서적 고통과 정신적 혼란은 관계 상실의 또 다른 중심 축이다. 배우자의 외도나 폭력, 거짓 등에 대한 분노와 배신감은 단지 상대에 대한 감정에 그치지 않고, 자신에 대한 분노와 후회로까지 확대된다. 이로 인해 불면, 우울, 공황장애, 신체화 증상 등 심리적·생리적 고통이 지속되며, 때로는 자살 충동에 이르는 극단적 절망을 경험하기도 한다. 이 과정에서 이혼 여성들은 타인에게 감정을 표출하거나 가족에게 폭언을 하는 등 감정 조절의 어려움을 겪는다.

셋째, 사회적 단절과 낙인 경험은 관계 상실의 외재적 형태로 나타난다. 이들은 이혼 후 교회 공동체를 비롯해 가족, 친지, 지인들과의 관계에서 소외되거나 단절되는 경험을 하며, "이혼녀"라는 낙인으로 인해 심각한 사회적 차별과 편견을 체감한다. 특히 교회 내에서 도덕적 판단이나 무조건적인 기도 권

유로 인해 상처를 받고, 자신의 고통을 솔직히 드러내지 못하는 분위기 속에서 더 큰 고립감을 느낀다. 일부는 왜곡된 소문이나 성적 대상화로 인한 수치심을 겪으며, 자녀에 대한 불이익과 부정적 시선을 우려하기도 한다.

마지막으로, 신앙의 혼란과 영적 침체는 기독 여성들의 관계 상실 경험에서 독특하게 나타나는 요소이다. 하나님과의 관계가 무너졌다고 느끼는 이들은 오랜 기도의 무의미함, 고통을 방관하는 듯한 하나님의 침묵에 대해 분노하며, 기도와 예배, 봉사 등 모든 신앙활동을 중단하기도 한다. 때로는 이혼을 신앙적 실패로 해석하고, 그것이 하나님의 징벌이라는 왜곡된 신념에 사로잡히기도 한다. 이처럼 이들의 영적 고통은 단순한 교리적 갈등을 넘어서, 존재론적 절망과 결합된 형태로 나타난다.

결국, 기독 여성들의 관계 상실 경험은 이혼이라는 사건을 매개로 발생하는 자아 붕괴, 정서적 고통, 사회적 고립, 신앙적 혼란이 복합적으로 작용하는 심층적인 고통의 총체라 할 수 있다. 이러한 관계 상실은 단순히 인간관계의 해체가 아니라, 삶 전반을 뒤흔드는 총체적 상실 경험으로 정의되며, 본 연구에서는 이러한 복합적 경험을 이해하고 통합적으로 조명하는 데 초점을 두고자 한다.

다. 중년 여성 이혼에 대한 사회적 시각

중년 여성의 이혼은 단지 개인적, 가정적 문제로만 그치지 않고, 사회 전반에 내재된 인식과 태도로부터 강한 영향을 받는다. 특히 우리 사회는 여전히 결혼 제도를 유지하는 것에 높은 가치를 두며, 이혼에 대해서는 부정적인 낙인을 부여하는 경향이 뚜렷하다. 이와 같은 사회적 분위기 속에서 이혼한 중년 여성들은 단지 법적 관계를 해소한 당사자에 그치지 않고, '이혼녀'라는 딱지를 달고 살아가야 하는 이중의 고통을 감내하게 된다. 이러한 사회적 시각은 이혼 여성의 일상에 깊숙이 개입하며, 전반적인 삶의 질을 저하시킨다.

첫째, 이혼 여성들은 사회로부터의 부정적 비난과 차별을 일상적으로 경험한다. 이혼 사실만으로도 주변의 의심과 비아냥, 도덕적 판단을 견뎌야 하며, 특히 교회 공동체 내에서는 신앙과 결부된 평가를 받으며 심리적 위축을 겪는다. "어떻게 이혼했을까"라는 은근한 조롱이나, "기도로 이겨내야 한다"는 단편적인 조언은 이들에게 상처로 작용하며, 이혼 여성을 다시금 고립된 존재로 만들기도 한다.

둘째, 이러한 부정적 인식은 사회적 고립과 단절로 이어진다. 이혼녀로서 겪는 낙인과 시선은 여성들로 하여금 외부와의 관계를 끊고 고립된 삶을 선택하게 만들기도 한다. 사회적 관계망이 붕괴되면서 도움을 요청할 자원을 상실하고, 이는 다시 심리적 고통의 악순환을 초래한다.

셋째, 사회는 이혼 여성에게 수치심과 죄책감을 강요한다. '가정 해체의 책임'이 여성에게 전가되는 구조 속에서, 이들은 자녀와 부모에게 미안함과 창피함을 느끼며, 스스로를 '실패한 존재'로 인식하는 경우가 많다. 이러한 자기 비하와 위축은 자존감의 하락과 직접적으로 연결되며, 전반적인 삶의 만족도를 저하시킨다.

넷째, 이혼 여성들은 성적인 대상화와 모욕의 대상이 되기도 한다. 혼자 사는 여성이라는 이유로 가벼이 여겨지거나, 성적 접근을 받는 등 존엄성을 침

해받는 경험은 이들이 겪는 심리적 트라우마를 심화시키는 요인이 된다. 이는 단지 개인의 문제가 아닌, 여성에 대한 왜곡된 사회적 성 인식과 밀접한 관련이 있다.

다섯째, 이들은 허위 소문과 추문에 시달리며, 이는 교회 공동체와 같은 비교적 폐쇄적 집단에서 더욱 두드러진다. 이혼에 대한 잘못된 정보와 편견은 여성들의 삶을 왜곡된 시선으로 규정하며, 그들의 사회적 입지를 약화시킨다.

여섯째, 자녀와 관련된 불안과 죄책감 또한 이혼 여성의 주요한 고통 중 하나이다. 이들은 자녀가 이혼가정 출신이라는 이유로 사회적 차별을 받거나 결혼 시장에서 불이익을 당할까 두려워하며, 이에 대한 책임을 스스로에게 돌리는 경우가 많다. 이는 가족 전체의 삶에 영향을 미치는 정서적 긴장을 유발할 가능성이 높다.

이와 같은 사회적 시선은 중년 이혼 여성들에게 자존감의 손상과 사회적 기회 박탈이라는 현실적 결과를 초래하며, 이혼이라는 사건을 단지 과거의 한 시점으로 끝나는 것이 아니라, 현재와 미래의 삶 전반을 제약하는 요인으로 작용하게 만든다. 결국 중년 여성의 이혼은 개인의 문제를 넘어 구조적 차원의 불평등과 낙인, 차별로 인해 지속적인 사회적 배제를 유발하는 복합적 현상임을 인식할 필요가 있다.

라. 신앙의 회복적 기능

기독 중년 여성들에게 이혼은 단순한 혼인관계의 종료를 넘어, 정체성과 삶의 기반이 근본적으로 흔들리는 전인격적 위기 경험으로 나타난다. 이 과정에서 신앙은 초기에는 내적 혼란과 신앙적 침체의 원인이 되기도 하지만, 시간이 흐름에 따라 회복과 성장을 가능케 하는 핵심 동력으로 작용한다. 특히 관계 상실의 고통을 경험하는 기독 중년 여성들에게 신앙은 삶의 의미를 새롭게 정립하게 하며, 존재 가치의 회복과 대인관계의 재건, 더 나아가 공동체 섬김으로 나아가게 하는 촉매제로 기능한다.

이혼 직후에는 신앙이 흔들리는 모습이 두드러진다. 결혼 실패를 하나님과 연결 지으며 원망하거나, 기도와 예배를 멈추고, 신앙 공동체로부터 거리를 두는 양상이 나타난다. '신자는 이혼해서는 안 된다'는 신념은 자책과 갈등을 심화시키며, 교회 공동체로부터 도덕적 판단이나 정형화된 조언을 받을 때 오히려 상처를 입는 경우도 빈번하다. 이처럼 신앙 공동체 내부에서도 이혼 경험이 온전히 수용되지 못하는 현실이 존재한다.

그러나 회복의 과정에서 신앙은 다층적인 회복의 자원이 된다.

첫째, 하나님과의 관계 회복은 치유의 출발점이 된다. 고통 가운데 역사하시는 하나님을 경험하며, 정죄의 하나님이 아닌 위로와 동행의 하나님을 새롭게 인식하게 된다.

둘째, 신앙은 자아 정체성의 회복을 가능하게 한다. 하나님의 무조건적인 사랑은 '이혼녀'라는 낙인을 넘어, 하나님의 딸이라는 새로운 존재 가치를 인식하게 한다.

셋째, 신앙은 삶의 의미를 재정립하게 한다. 과거의 실패를 하나님의 관점에서 재해석하며, 고난을 통해 하나님과의 깊은 씨름이 시작되었음을 고백하게 된다. 이는 현실의 고통을 수용하고 견딜 수 있는 내적 자원이 된다.

넷째, 신앙은 용서의 여정을 견인한다. 분노와 억울함이 기도로 전환되며,

하나님의 사랑을 경험한 이들은 상처 준 상대를 용서하고자 노력한다.

다섯째, 신앙은 단절된 가족과 공동체 관계의 회복을 돕는다. 하나님과의 관계 회복은 외적 인간관계의 복원으로 이어지고, 교회의 물질적·정서적 지지는 회복을 가속화한다.

마지막으로 신앙은 섬김과 사명의 삶으로 확장된다. 고통을 통해 얻은 통찰은 타인의 아픔에 공감하고 위로하는 힘으로 이어지며, 이는 구체적인 사역과 봉사로 연결된다. 삶의 우선순위가 바뀌고 하나님과 동행하는 성숙한 신앙인의 모습으로 변화되어 간다.

결국, 신앙은 기독 중년 이혼 여성들에게 혼란과 위기를 넘어 회복과 성장의 중심 축으로 작용한다. 이는 신앙이 개인의 내면을 회복하고 외적 삶을 새롭게 구성하게 만드는 실제적이고 통합적인 회복의 통로임을 보여준다.

Ⅱ. 이론적 배경 및 선행연구 고찰

1. 이혼으로 인한 관계 상실

가. 이혼의 정의와 함의

이혼의 사전적 의미는 '부부가 합의나 법원의 판결을 통해 혼인 관계를 인위적으로 종료하는 행위'를 말하며, 이는 두 사람이 영원히 함께하기로 한 혼인의 목적을 저버리고 가족의 해체를 초래하는 것을 의미한다(국립국어원 표준국어대사전). 이혼은 부부 간의 다양한 문제에서 벗어나기 위한 한 가지 방법이며, 동시에 법적으로 인정받는 부부관계 해소의 제도이다(박경원, 2019). 이혼의 개념은 부부 간의 갈등을 서로 합의하거나 재판을 통해 해결하는 절차와 과정을 포함하며, 넓게는 결혼 생활 중 이혼 요인이 발생한 시점부터 이혼 후 독립적인 생활을 시작하기까지의 전반적인 과정으로 이해할 수 있다(김수정, 권신영, 2001). 법적 관점에서 이혼은 두 사람의 혼인관계가 종료되는 특정 시점을 의미하지만, 이는 많은 경험과 사건들이 축적된 결과로 나타나는 것이다(송욱, 2012).

이혼에 대한 이론적 모델은 주로 두 가지로 나눌 수 있다. 첫 번째는 병리 모델(pathology model)로, 이혼을 일탈적인 현상으로 간주하는 시각이다. 이 모델은 이혼이 개인이나 사회에서 발생하는 비정상적인 사건으로 여겨지며, 이로 인해 발생하는 여러 문제를 병리적 관점에서 분석하려 한다. 두 번째 모델은 위기모델(crisis model)로, 이혼을 불가피한 사회적 현상으로 보는 관점이다. 이 모델에 따르면, 이혼은 단순한 일탈이 아니라 사회 변화의 일환으로 이해되며, 특정한 사회적, 경제적, 또는 문화적 요인에 의해 촉발되는 경향이 있다(Kristner, 1994).

우리나라의 경우, 이혼이 점차 광범위한 사회현상으로 발전해가는 과정에서, 병리적 모델보다는 위기 모델이 더 많이 활용되고 있다. 이는 이혼을 단순한 개인의 문제로 한정짓지 않고, 사회적 흐름의 일부분으로 바라보는 시각이 강화되었음을 의미한다. 또한, 이혼을 개인적 및 사회적 기회로 인식하고, 결혼 생활에서 발생하는 다양한 문제를 해결하기 위한 일련의 과정으로 이해하는 경향이 더욱 두드러지고 있다(송욱, 2012).

이혼 과정을 연구한 학자들은 이혼이 특정한 시점에서 갑작스럽게 발생하는 단일 사건이 아니라, 여러 단계로 구성된 연속적인 과정으로 이해해야 한다고 주장한다. 이 과정은 다차원적이며 복잡한 단계를 포함하고 있으며, 각 단계는 이혼에 이르는 여러 요인과 경험을 반영하고 있다(박경원, 2019). 이혼 과정에서 겪게 되는 다양한 어려움으로 인해 이혼 여성들은 정서적, 경제적, 사회적, 그리고 영적·신앙적인 경험을 하게 된다. 이러한 경험들은 이혼 여성들이 배우자와의 관계 상실로 인해 복합적인 감정을 느끼게 만드는 주된 원인이다.

이혼 직후에는 분노와 같은 강한 감정을 느끼는 경우가 많은데, 이로 인해 정서적 단절에서 오는 상실감은 슬픔과 외로움으로 이어질 수 있다. 이러한 감정들은 결국 우울증으로 발전할 위험이 있으며, 두려움, 불안, 공포감과 같은 부정적인 감정을 경험하기도 한다(Anderson & Mitchell, 1983). 경제적인 문제 또한 이혼 여성들에게 큰 스트레스를 유발하는 요인 중 하나로 작용하며, 많은 이혼 여성들은 생계비 외에도 자녀 양육비, 교육비, 주거비 등 다양한 경제적 부담을 감당해야 하는 상황에 놓이게 된다. 이로 인해 이들은 단순한 두려움을 넘어, 실질적인 공포감을 느끼게 되는 경우가 많다(성정현, 2017). 이러한 여러 측면들은 이혼이 단순한 개인적 선택이 아닌, 복잡한 사회적 맥락 속에서 발생하는 현상임을 잘 보여준다.

이혼 여성들이 겪는 또 다른 심리 사회적 어려움은 가족 및 주변 사람들의 이혼에 대한 부정적인 시각과 편견이다. 이러한 사회적 낙인은 당사자들이 스스로 고립되거나, 주변 이웃들과의 관계를 단절하는 등 사회적 관계에서 심각한 문제를 초래할 수 있다(김경옥, 2018). 특히 기독교인들 사이에서의 이혼은 단순히 개인적인 문제를 넘어 영적 및 신앙적인 차원까지 영향을 미친다. 이로 인해 이혼 후 적응하는 과정에서 많은 어려움을 겪게 된다.

대부분의 기독교 이혼 여성들은 이혼에 대한 영적인 죄의식에 시달리며, 교회 내에서의 자유롭지 못한 활동으로 인해 교회 출석을 기피하게 되는 경우가 산견되기도 한다. 이러한 상황은 그들이 신앙인의 삶을 포기하게 만드는 요인이 될 수도 있다. 최근에는 이혼에 대한 신학적 성찰과 다양한 성서적 해석이 이루어지고 있으며, 이를 통해 기독교 이혼 여성들이 치유와 회복을 경험하며 하나님의 자녀로서 살아갈 수 있도록 도와주는 공동체의 돌봄도 제공되고 있는 실정이다. 그럼에도 불구하고, 이혼은 여전히 그들에게 많은 영적 및 신앙적인 어려움에 노출된 상태이다(최동인, 2005).

이러한 부정적인 시각과 편견은 이혼 여성들이 사회에서 느끼는 고립감을 더욱 심화시키며, 그들이 새로운 삶의 기반을 다지는 데 큰 장애물이 되기도 한다. 이들은 이혼 후에도 여전히 사회적 지지를 필요로 하지만, 주변의 시선이나 편견 때문에 도움을 요청하는 데 어려움을 겪기도 한다. 이처럼 이혼 여성들은 단순히 개인적인 상처를 넘어, 사회적 및 영적 차원에서도 복합적인 어려움을 겪으며, 이러한 문제들을 극복하기 위해 지속적인 지원과 이해가 필요한 상황이다.

나. 이혼에 따른 관계 상실이 미치는 영향

관계 상실은 개인의 삶에서 중요한 심리적 경험으로, 친밀한 관계에 있던 사람과의 관계가 단절되어 더 이상 가까이 지낼 수 없게 되는 상황을 의미한다. 이 과정에서 나타나는 상실에는 주로 두 가지 유형이 있다. 첫 번째는 죽음 관련 상실로, 이는 가까운 사람이나 자신에게 의미 있는 대상을 죽음으로 잃는 경우를 포함한다. 두 번째는 단절 상실로, 이는 정서적 또는 신체적인 관계가 끊어지는 상황을 지칭하며, 이별, 이혼, 친구와의 관계 변화, 가족과의 단절, 심지어 불임 등의 사례가 해당된다(Sofka, 1997).

이러한 관계 상실은 개인에게 상당한 정서적 충격을 주며, 이는 다양한 심리적 문제로 이어질 수 있다. 선행 연구에 따르면, 상실의 종류와 관계없이 개인은 충격으로 인한 정서적인 불안정성을 경험하게 되며, 이로 인해 고통스러운 심상이 반복적으로 침투해 수면의 어려움과 과각성 상태를 유발할 수 있게 된다(최선재, 안현의, 2013). 이러한 증상은 스트레스와 불안의 악순환을 초래하며, 개인의 일상적인 기능을 방해하게 되는 것이다.

또한, 상실한 대상에 대한 슬픔과 그리움은 시간이 지날수록 심화될 수 있으며, 이는 심각한 우울 상태로 이어질 가능성이 크다. 심리적 고통이 극심해지면, 개인은 정상적인 일상 활동을 수행하는 데 어려움을 겪게 되며, 이는 직장 생활이나 사회적 관계에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다(박선정, 2015; 홍구화, 2009; 조진희, 정문경, 2020).

이러한 심리적 고통은 단순한 슬픔을 넘어, 개인의 정체성과 자아 감각에까지 영향을 미칠 수 있다. 관계 상실은 종종 개인의 삶에서 중요한 부분이었던 대상을 잃는 것이므로, 그로 인해 발생하는 심리적 공백은 큰 상실감으로 이어질 수 있다. 이 과정에서 사람들은 자신이 누구인지, 그리고 앞으로 어떻게 살아가야 하는지에 대한 깊은 고민을 하게 된다. 따라서, 관계 상실을 경험한 개인을 지원하기 위해서는 그들의 감정을 이해하고, 슬픔을 표현할 수 있는

안전한 공간을 제공하는 것이 중요하다. 심리상담이나 치료는 이러한 감정을 처리하는 데 도움을 줄 수 있으며, 치유의 과정을 지원하는 데 필수적이다. 또한, 사회적 지지망을 구축하는 것도 중요하다. 친구와 가족의 지지, 그리고 전문적인 도움을 통해 관계 상실을 극복하고 새로운 삶의 방향을 찾는 데 필요한 자원을 제공받을 수 있다.

결국, 관계 상실은 개인에게 심리적 고통을 안기지만, 이를 극복하고 성장할 수 있는 기회로 삼을 수 있는 가능성도 존재한다. 이러한 경험을 통해 개인은 더 깊은 이해와 공감을 가지게 될 수 있으며, 이는 궁극적으로 더 건강한 인간관계를 형성하는 데 기여할 수 있다.

상실로 인한 슬픔은 인간의 삶에서 누구나 한 번쯤 경험하는 보편적인 감정이며, 시간이 지나면서 서서히 치유되는 경향이 있다(장형배, 2020). 그러나 사랑하는 사람과의 이혼, 이별, 사별과 같은 관계 상실은 단순한 슬픔을 넘어, 인생의 위기를 동반하며 깊은 심리적 고통을 유발할 수 있게 된다. 이러한 경험은 때때로 개인이 정상적인 기능을 수행하는 데 큰 어려움을 겪게 만들며(박선정, 2015; 홍구화, 2009), 이는 삶의 질에 심각한 영향을 미칠 수 있다.

관계 상실 이후에는 다양한 복합적인 감정이 나타나게 된다. 일반적으로 사람들은 상실한 대상에 대한 그리움과 갈망을 느끼며, 이러한 감정은 일상생활에서도 빈번하게 나타날 수 있다. 상실한 대상이 갑자기 떠오르는 침투적 사고와 기억은 개인의 정신적 안정성을 해칠 수 있으며, 이로 인해 슬픔, 우울, 분노와 같은 부정적인 정서가 동반된다(최선재, 안현의, 2013; 조진희, 정문경, 2020).

위와 같은 부정적 감정은 삶의 무의미함과 고립감을 초래할 수 있으며, 이는 개인이 느끼는 희망의 상실로 이어질 수 있다. 이 과정에서 사람들은 자신의 정체성과 삶의 방향에 대한 심각한 고민을 하게 되며, 이는 종종 더 깊은

우울 상태로 발전할 수 있다. 따라서 이러한 감정을 제대로 처리하지 않으면, 회복이 지연되고, 장기적으로는 정신적 및 신체적 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

이러한 복합적인 감정을 이해하고 다루기 위해서는 적절한 심리적 지원이 필요하다고 본다. 상담이나 치료를 통해 감정을 표현하고, 슬픔을 공유할 수 있는 안전한 공간을 제공받는 것은 치유의 과정에서 중요한 역할을 한다. 또한, 주변의 지지체계(가족, 친구, 혹은 전문가의 도움)는 이러한 어려움을 극복하는 데 큰 힘이 될 수 있다.

결론적으로, 관계 상실은 개인에게 심리적 고통을 안기지만, 이를 통해 개인은 더 깊은 자기 이해와 성장의 기회를 발견할 수도 있게 된다. 치유의 과정은 시간이 걸리겠지만, 상실의 경험을 통해 더 강하고 회복탄력성(resilience)[1]이 높은 자신을 만들어가는 과정이 될 수도 있다.

1) 회복탄력성(resilience)이란 개인이 어려움이나 스트레스, 상실 등의 부정적인 경험을 겪었을 때, 이를 극복하고 다시 일어설 수 있는 능력을 의미한다. 이는 단순히 고통을 견디는 것이 아니라, 어려운 상황에서 긍정적인 변화를 이끌어내고, 성장할 수 있는 잠재력을 포함한다. 또한 회복탄력성은 여러 요소에 의해 영향을 받는데 개인의 성격, 사회적 지지망, 문제 해결 능력, 정서적 관리 능력 등이 그것이다. 회복탄력성이 높은 사람들은 스트레스를 효과적으로 관리하고, 실패를 학습의 기회로 삼으며, 긍정적인 태도를 유지할 수 있는 경향이 있다. 결국, 회복탄력성은 삶의 도전과 역경을 극복하고, 더 나은 미래를 향해 나아가는 데 중요한 역할을 하는 것이다.

2. 이혼과 관계상실에 대한 성경적 해석

가. 성경적 시각으로 본 이혼

기독교의 관점에서 결혼은 단순한 인간 사회의 제도가 아니라, 하나님께서 친히 세우신 언약적 관계로 이해된다. 창세기 1장 27절은 "하나님이 자기 형상 곧 하나님의 형상대로 사람을 창조하시되 남자와 여자를 창조하시고"라고 기록하고 있으며, 이어지는 창세기 2장 18절에서는 "여호와 하나님이 이르시되 사람이 혼자 사는 것이 좋지 아니하니 내가 그를 위하여 돕는 배필을 지으리라 하시니라"고 말씀하신다. 이 구절들은 인간 존재의 근원이 하나님의 형상(Imago Dei)임을 선언할 뿐 아니라, 부부 관계의 시작이 하나님의 선한 의도 속에서 비롯되었음을 명확히 하고 있다.

또한 창세기 2장 24절에서 "이러므로 남자가 부모를 떠나 그의 아내와 합하여 둘이 한 몸을 이룰지로다"라고 하신 말씀은 부부 관계가 단순한 동거가 아니라 하나 됨의 신비를 담고 있으며, 이는 영적이고도 신학적인 의미를 내포하고 있다는 점을 시사한다. 신약 성경에서도 예수께서는 이 말씀을 인용하며, "그런즉 하나님이 짝지어 주신 것을 사람이 나누지 못할지니라"(마태복음 19:6)고 말씀하셨다. 이는 결혼 관계가 인간의 의지로 형성된 것이 아니라 하나님의 주권 아래 세워진 신성한 관계임을 강조한 것으로 볼 수 있다(한재희, 2003).

이러한 관점에 따르면, 대다수 기독교 신자들은 결혼의 신성함을 유지하기 위해 노력하며, 어떤 상황에서도 그 관계를 지키고자 하는 이상적인 바람을 가지고 있는 것이 일반적이다. 그러나 현실적으로 결혼 생활이 오히려 개인에게 극심한 고통과 위협이 되는 경우도 존재한다. 이처럼 결혼 제도가 하나님의 창조 목적을 구현하기보다 인간에게 고통을 가중시키는 방식으로 작용할

경우, 결혼의 지속 자체가 오히려 하나님의 선한 뜻에 어긋날 수도 있다는 문제 제기가 가능하다.

Hoekema(1986)는 하나님의 형상대로 창조된 인간이 타락 이후에도 여전히 하나님의 형상을 지니고 있으나, 그 형상이 훼손되었다고 보았다. 그렇기에 하나님의 형상대로 지음 받은 인간의 존엄성이 파괴되는 결혼 관계는 하나님의 본래 의도를 거스르는 것으로 간주될 수 있다. 이 관점은 결혼을 해체하는 행위 자체가 목적이 아니라, 고통받는 개인을 하나님의 형상으로 존중하고 보호하는 것이 더 근본적인 목적이 되어야 함을 시사한다.

또한 Worden(2002)은 이혼을 경험한 이들이 심리적·정서적으로 복합적인 슬픔을 경험한다고 보고하며, 이들에게는 단순한 이론적 위로가 아니라 실제적인 정서적 돌봄과 공동체적 지원이 필요하다고 강조하였다. 그는 특히 기독교 공동체가 이혼자들을 정죄하거나 소외시키는 대신, 그들의 회복을 위한 지지적 역할을 감당해야 한다고 주장한다.

Wright(2004) 역시 이혼 여성들이 겪는 영적 갈등과 정체성 혼란에 주목하면서, 이들에게는 심리적 회복뿐만 아니라 영적 지지를 제공하는 사역이 병행되어야 한다고 보았다. 그는 기독교 이혼 여성들이 외부의 정죄뿐만 아니라 스스로의 죄책감에 눌려 신앙 공동체에서 이탈하게 되는 현상에 대해 경고하면서, 교회가 이들의 이야기를 경청하고 믿음 안에서 다시 설 수 있도록 도와야 한다고 강조하였다.

Rambo(1983) 또한 이러한 관점을 공유하며, 기독교인들이 이혼이라는 아픔을 겪은 후, 그것을 인생의 실패로만 인식하지 않고 변화와 회복의 기회로 삼을 수 있도록 교회가 지원해야 한다고 강조한다. 그는 특히 교회 공동체가 이혼자들에게 정죄나 배척이 아닌 공감적 지지와 실질적인 도움을 제공해야 한다고 주장하였으며, 이를 통해 이혼자들이 새로운 삶을 시작할 수 있도록 도울 수 있음을 역설하였다.

기독교인의 이혼은 단지 사회적 관계의 해체가 아니라, 신앙과 정체성의 혼란을 동반한 총체적인 위기이다. 많은 기독교 이혼 여성들이 '하나님께서 미워하시는 것'(말라기 2:16)이라는 말씀에 붙잡혀 영적 죄의식에 시달리며, 신앙의 지속성마저 잃게 되는 경우가 있다. 그러나 성경은 정죄보다 회복을 강조하며, 예수 그리스도께서 "상한 갈대를 꺾지 아니하시고 꺼져가는 등불을 끄지 아니하시는" 자비의 하나님을 계시하신다(이사야 42:3, 마태복음 12:20 참조). 따라서 교회는 이혼자들을 비난하거나 배제할 것이 아니라, 그들의 회복을 위한 은혜의 통로가 되어야 한다.

결론적으로, 교회는 기독교 이혼 여성들이 신앙 공동체 안에서 지속적으로 살아갈 수 있도록 긍휼과 진리의 균형 안에서 적극적인 돌봄을 실천해야 하며, 이혼을 겪은 이들이 하나님의 형상으로서 새로운 삶을 살아갈 수 있도록 도울 책임이 있다.

나. 성경적 측면의 관계 상실

관계 상실에 대한 성경적 이해는 인간이 본래 하나님의 형상(Imago Dei)으로 창조되었다는 기독교적 인간관을 바탕으로 해야 한다(창세기 1:27). 이 구절은 인간이 단지 물리적 존재가 아닌, 하나님과의 교제를 전제로 창조된 관계적 존재임을 밝히고 있다. 하나님께서는 인간을 창조하신 직후 "보시기에 심히 좋았더라"(창세기 1:31) 하셨고, 이는 하나님과 인간 간의 온전한 관계 속에서 인간의 존재가 완전함을 나타낸다.

조직신학자 Hoekema(1979)는 그의 저서 『개혁주의 인간론』에서 인간은 하나님과의 관계, 타인과의 관계, 그리고 자연과의 관계라는 삼중적 관계 속에서 존재한다고 설명한다. 그는 이 중에서도 하나님과의 관계가 본질적으로 가장 중요하며, 이 관계가 단절되면 타인과의 관계와 자연과의 관계에도 필연적으로 왜곡이 생긴다고 보았다. 이는 창세기 3장에서 아담과 하와가 죄를 범한 이후 하나님과의 관계가 끊어지자, 곧바로 서로를 비난하고(창세기 3:12), 자연으로부터 저주를 받게 되는 장면과도 일치한다. Hoekema는 인간이 하나님과의 관계 안에서만 진정한 자아를 형성할 수 있으며, 이 관계의 회복 없이는 온전한 인간됨을 회복할 수 없다고 강조한다.

이러한 신학적 전제는 관계 상실의 아픔을 겪는 이들에게 있어 단순한 심리적 위로를 넘어, 영적 회복의 필요성을 시사한다. 특히 하나님과의 관계가 깨어졌을 때 인간은 내면의 공허와 소외를 경험하게 되며(이사야 59:2), 타인과의 관계마저 단절되기 쉽다. 따라서 기독교 상담에서는 인간의 정체성과 회복을 위한 첫걸음을 하나님과의 관계 회복에서 찾는다.

Worden(2002)은 관계 상실로 인한 심리적·정서적 반응을 '애도(mourning)'라 정의하며, 이는 슬픔의 감정을 넘어 치유로 나아가는 중요한 통과의례라고 설명한다. 성경에서도 애도의 과정은 고통 그 자체를 넘어 하나님의 임재와 위로를 경험하는 경로로 나타난다. 예를 들어, 시편 기자는 "눈

물을 먹으면서 밤낮으로 울고 있다"고 고백하지만(시편 42:3), 곧 "나는 주를 바라보리니 나의 하나님이 나를 구원하실 것을 인하여 내가 오히려 감사하리이다"(하박국 3:18)라고 고백한다. 이는 상실 이후의 슬픔을 통해 오히려 하나님께로 나아가는 영적 여정을 보여준다.

Wright(2002)는 애도를 하나님이 인간에게 주신 회복의 통로로 보고, 그 안에서 인간은 고통의 의미를 성찰하고 하나님과의 관계를 새롭게 구축하게 된다고 말한다. 그는 "애도는 단순한 감정의 배출이 아니라, 성숙한 신앙의 형태로 하나님을 더욱 깊이 만나게 되는 기회"라고 보았다. 이는 욥기의 욥이 모든 것을 잃고 난 뒤 고통 속에서 하나님을 대면하는 장면(욥기 42:5)과도 닮아 있다. "내가 죽게 되오니 주는 나를 떠나지 마소서"(시편 38:21)라는 기도는 상실 가운데 있는 자의 탄식이자, 하나님께로 향하는 신앙의 몸짓이라 할 수 있다.

또한 성경은 상실의 여정을 통과한 자에게 하나님께서 새로운 회복을 약속하신다고 말한다. "슬퍼하는 자에게 화관을 주며 기쁨의 기름으로 그 슬픔을 대신하게 하시고"(이사야 61:3)라는 말씀은 애도를 단지 수동적인 반응이 아니라 하나님의 치유 사역이 개입된 능동적인 회복의 통로로 이해하게 한다.
결론적으로, 관계 상실은 인간 내면의 정체성을 흔드는 고통스러운 사건이지만, 기독교 신앙 안에서는 오히려 하나님과의 관계 회복을 위한 성숙의 여정이 될 수 있다. 하나님의 형상대로 창조된 인간은 본질적으로 관계적 존재이며, 이 관계가 끊어졌을 때 다시 회복되기까지의 애도 과정은 고통뿐 아니라 영적 성장을 동반한 은혜의 통로로 자리할 수 있다. 따라서 교회와 기독교 상담 공동체는 관계 상실을 경험한 이들을 정죄하거나 회피할 것이 아니라, 그들의 상실과 고통을 함께하며 하나님과의 관계 회복을 위한 동행자로서의 역할을 감당해야 할 것이다.

3. 중년기 여성의 이혼과 인간관계 상실 경험

가. 여성의 중년기 이혼

중년 여성의 이혼은 빈 둥지 시기와 갱년기가 겹치는 시점에서 발생하며, 이로 인해 심리적이고 정서적인 측면에서 심각한 영향을 미치게 된다. 이러한 복합적인 상황은 중년기의 삶에 심각한 위협을 가할 수 있으며, 이는 단순한 개인의 문제를 넘어 사회적, 문화적 맥락에서도 중요한 이슈로 다뤄져야 한다(송욱, 2012). 이혼의 과정은 대개 오랜 세월을 함께한 배우자와의 관계에서 발생하는 갈등으로 인해 복잡한 감정의 소용돌이에 휘말리게 된다. 부부 간의 상호 비난과 불신이 커지면서, 이들은 서로의 존재에 대한 의문을 품고, 이러한 심리적 갈등은 결국 삶의 질을 저하시키고 인생의 큰 위기를 초래하게 되는 것이다.

중년 여성들이 경험하는 이혼의 원인은 다양하지만, 가장 주된 이유는 배우자의 외도로 나타난다. 이 외에도 성격 차이, 경제적 어려움, 가정 내 폭력, 가치관의 변화, 그리고 중년기 발달 위기 등 여러 요소가 복합적으로 작용하여 이혼이라는 극단적인 선택을 하게 만든다. 특히, 이러한 요인들은 중년 여성들에게 심리적인 부담을 가중시키며, 이로 인해 더욱 복잡한 감정 상태에 놓이게 된다. 이혼을 경험한 여성들은 단순히 관계의 종료로 인한 신뢰 상실을 넘어, 심리적 상실감도 깊이 느끼게 된다.

결혼생활 동안 쌓아왔던 믿음과 기대가 무너지는 순간, 그들은 결혼과 함께 꿈꿔왔던 많은 것들이 실현되지 않게 되며, 이는 결국 결혼생활에 대한 실망과 배신감으로 이어진다. 이러한 과정은 단순히 개인의 감정적 고통을 넘어서, 사회적 관계와 자아 정체성에도 심각한 영향을 미치게 된다. 결혼의 의미를 잃게 되는 것은 물론, 자신의 자아상마저 흔들리게 하는 아픔을 겪는 것이다. 이처럼 중년 여성의 이혼은 단순한 개인적 위기를 넘어, 그들의 삶 전체

에 걸쳐 심각한 영향을 미치는 복합적인 현상으로 이해되어야 한다(금일화, 2018; 봉동연, 2014).

아울러 중년 여성은 이혼의 전 과정을 통해 복합적인 감정을 경험하게 된다. 이러한 심리적 현상에 대해 Amato와 Rogers(1997)는 이혼으로 인해 발생하는 심리적 문제로 분노, 상처, 억압, 질투, 변덕스러움, 비난 등의 감정이 나타난다고 제시하였다. 특히, 배우자에게 이혼 통보를 받은 중년 여성들은 흔히 증오, 분노, 놀라움, 마음의 상처, 절망, 두려움, 냉담과 같은 감성적·정서적 반응을 보이게 된다. 이혼이 진행될수록 이러한 감정은 더욱 심화되어 공격적이거나 회피적인 행동이 점차 증가하게 된다.

일반적으로 이혼이나 이혼 과정에 있는 중년 여성들은 불면증으로 인해 잠을 이루지 못하고, 그로 인해 밤과 낮이 뒤바뀌는 생활을 하게 된다. 특히, 이혼의 원인이 배우자의 외도인 경우, 배신감으로 인한 분노와 수치심으로 깊은 우울감에 젖어들기도 한다. 이러한 감정은 남편에 대한 분노가 외부적으로 적절하게 표현되지 못할 경우, 분노의 대상이 자신이나 자신의 신체 일부로 향하게 되어 신체화 현상이 나타날 수도 있다(Kohut, 1971). 이와 같이 중년 여성의 이혼 과정은 단순한 관계의 종료를 넘어, 복잡한 심리적 갈등과 정서적 고통을 수반하게 되는 것이다.

나. 중년기 여성의 인간관계 상실 경험

중년기는 본격적인 노화가 진행되는 시기로, 많은 인생 경험을 통해 부모, 배우자, 그리고 주변의 가까운 사람들의 죽음과 이별을 겪게 된다. 이러한 경험은 가까이에 있는 죽음에 대해 구체적으로 생각하게 만들며, 자신의 지나온 삶을 재평가하는 계기가 된다(Baltes & Baltes, 1990). 이 시기에 겪는 관계의 상실은 인생에서 큰 이중적인 위기를 초래하며, 슬픔, 분노, 죄책감, 수치심, 고립감과 같은 정서적 고통을 유발한다. 이러한 정서적 고통은 상실 이후의 삶을 건강하게 적응하는 데 어려움을 주고, 가족 부양과 같은 실질적인 문제와 마주하게 되어 심각한 스트레스를 일으킨다(조진희, 2018).

상실을 경험한 사람들의 정서적 반응에 관한 연구에 따르면, 이들은 대부분 상실한 대상에 대한 그리움, 슬픔, 두려움, 비난, 분노 등의 부정적인 증상들을 경험한다고 보고되었다(김송희, 2018). 이러한 상실에 대한 반응은 모든 문화에서 공통적으로 나타나며, 시간이 지남에 따라 극복될 수 있다. 그러나 정서적 관계가 단절되는 관계 상실 경험은 심리적 고통을 유발하여 정상적인 기능을 저해하게 된다. 이는 삶의 여러 영역에서 부정적인 영향을 미치며, 실존적인 공허함을 느끼게 하고 인생의 목표와 가치의 의미를 잃게 만들기도 한다.

특히 기독교인의 경우, 이혼이 신앙 안에서 수용되지 못하고 배척당하고 있다고 느끼는 것은 자책과 죄책감으로 이어져 영적인 고통을 초래할 수 있다. 그러나 이러한 관계 상실 경험을 신앙적으로 어떻게 이해하고 수용하느냐에 따라 상실 이후의 삶은 긍정적이거나 부정적으로 변화될 수 있다. 이는 개인의 자기실현의 삶과 정체성 변화에 막대한 영향을 미치게 된다(조진희, 2018; 전지경, 2017). 이러한 맥락에서 중년 여성의 이혼과 상실 경험은 그들의 삶 전체에 중대한 영향을 미치는 요소로 작용하게 된다.

다. 중년 여성들의 관계 상실에 대한 성경적 해석

중년기는 신앙생활을 통해 개인의 삶의 성숙을 도모하고 정서적 안정감을 얻으며 하나님과의 관계에서 진정한 삶의 의미를 발견하게 되는 시기이다 (Benner, 1998). 이 시기에 많은 사람들이 신앙을 통해 내면의 갈등을 해결하고, 삶의 목적을 재정립하며, 어려운 상황을 극복하는 힘을 얻게 된다. 특히 중년 이혼 여성들 가운데 기독교인 여성들은 이혼의 아픔을 신앙 공동체에서 위로받기도 하고, 하나님과의 관계를 통해 치유와 회복의 과정을 겪기도 한다. 그러나 안타깝게도 대부분의 기독교인 이혼 여성들은 교회 안에서 신앙적인 죄책감을 느끼게 되며, 이는 그들이 자유롭게 활동하지 못하게 하고 영적인 고통에 시달리게 만들기도 한다.

이러한 상황에서 기독교 상담학자들은 기독교 상담자와 목회자가 이혼자들을 상담할 때, 그들이 스스로 이혼에 대한 도덕적 딜레마에 직면하더라도 무조건적으로 이혼을 정죄하거나 비난하는 것에 주의해야 한다고 강조한다. 이혼을 성경의 관점에서 정죄하기보다는, 이혼 당사자들이 처한 상황을 깊이 이해하고 공감하며, 그들이 겪고 있는 문제를 고통의 관점에서 바라보는 것이 무엇보다도 중요하다고 언급한다. 이러한 접근은 이혼 여성들이 하나님과의 관계 안에서 치유와 회복을 경험할 수 있도록 돕는 중요한 과정이 된다(한재희, 2003; 황영훈, 2002).

이혼으로 인한 관계의 깨어짐은 하나님과의 언약적인 관계를 파기하는 것으로, 언약적 관계가 공적으로 끝나는 것이기 때문에 이혼에 대한 성경의 교훈을 오늘의 시대에도 귀 기울여야 한다는 점은 매우 중요하다. 그러나 한편으로 이혼은 순간적으로 발생하는 감정 처리의 결과가 아닌 결혼 생활 과정에서 파생되는 수많은 고민과 갈등의 결과라고 할 수 있다. 특히 중년기 여성들에게 있어 이혼은 지나온 삶이 송두리째 흔들리는 인생 최대의 위기이기 때문에, 이들의 심리적 고통과 신앙적 어려움을 치유하기 위한 돌봄이 무엇보다도

우선되어야 한다.

중년 이혼여성들에 대한 돌봄은 단순히 신앙적인 위로를 넘어, 실질적인 지원과 상담을 포함해야 한다. 이혼 후의 삶을 재정립하는 과정에서 중년 여성들이 겪는 다양한 정서적 문제를 이해하고, 그들이 겪는 고통을 함께 나누는 것이 필요하다 하겠다. 신앙 공동체는 이들에게 안전한 공간을 제공하고, 그들의 이야기를 들어주며, 필요할 경우 심리적 지원을 받을 수 있도록 안내하는 역할을 해야 한다. 이는 그들이 다시 하나님과의 관계를 회복하고, 새로운 삶의 의미를 발견하는 데 도움을 줄 수 있는 중요한 과정이 될 것이다. 결국, 중년 이혼 여성들이 자신의 삶을 긍정적으로 변화시키고, 신앙 안에서 다시 일어설 수 있도록 돕는 것은 우리 모두의 책임이자 사명일 것이다.

4. 선행 연구 검토

기독교 중년 여성의 이혼 경험은 단순히 혼인 관계의 해체를 넘어서, 정체성과 삶의 기반을 근본적으로 뒤흔드는 전인격적인 위기로 나타난다. 이러한 위기 상황에서 신앙과 상담은 중요한 회복의 자원이 되며, 이에 대한 질적 연구들은 이혼 과정에서 나타나는 고통과 회복, 그리고 신앙의 기능을 다각도로 조명하고 있다. 본 절에서는 이와 관련된 세 편의 주요 질적 연구를 중심으로 기독교 여성의 이혼 및 이혼위기 경험, 그리고 그 회복 과정에서 나타나는 신앙과 상담의 역할을 종합적으로 검토하고자 한다.

첫 번째 연구는 '기독 중년 이혼 여성의 관계 상실 경험'(이후주, 2022)을 다룬 질적 사례 연구로, 40세 이상 60세 이하의 비재혼 기독 중년 여성들을 대상으로 그들의 이혼 경험과 관계 상실, 회복 과정을 심층적으로 탐색하였다. 연구에 따르면 참여자들은 배우자의 외도, 폭력, 성격 차이 등의 이유로 이혼을 선택하게 되었으며, 그 과정에서 극심한 정서적 고통과 정체성의 혼란을 겪었다. 특히 가정 해체에 대한 죄책감, 배우자에 대한 분노와 배신감, 신앙적 자책은 그들의 내면을 깊이 파괴하였다. 하나님을 원망하거나 신앙을 포기하는 현상이 나타났고, 기도와 예배의 단절, 공동체와의 거리감 등 영적 침체가 두드러지게 나타났다. 그러나 이들은 고통의 터널을 지나며 가족과 교회 공동체의 지지를 받았고, 점차 하나님과의 관계 회복을 통해 무너진 일상을 재건해갔다. 이 과정에서 신앙은 단순한 위로를 넘어 새로운 삶의 방향성과 의미를 부여하는 회복의 원천이 되었으며, 고통을 하나님 안에서 이해하고 수용하는 영적 성숙의 계기가 되었다.

두 번째 연구는 '이혼위기 상황에서 성경적 상담을 경험한 기독 여성들의 이야기"(이정실, 2024)를 현상학적으로 접근하였다. 본 연구는 결혼 기간 10년 이상, 이혼위기 상황을 1년 이상 지속한 후 성경적 상담을 15회기 이상 받은 기혼 여성 5인을 대상으로 그들의 내면적 경험과 신앙의 변화를 탐색하

였다. 참여자들은 배우자의 정서적·신체적 폭력, 신뢰의 배신, 경제적 문제 등으로 인해 깊은 고통을 겪었으며, 신앙이 그 고통을 해결해주기보다 도리어 '신념'으로 변질되어 오히려 신앙적 압박과 죄책감을 증폭시키는 요소로 작용한 사례들이 드러났다. 특히 "기독교인은 이혼해서는 안 된다"는 교리적 인식과 주변의 판단적 시선은 참여자들로 하여금 하나님께 버림받았다는 감각과 내적 단절을 경험하게 했다. 그러나 성경적 상담을 통해 참여자들은 하나님에 대한 왜곡된 이미지를 바로잡고, 하나님과의 인격적 관계를 회복하는 경험을 하였다. 상담자는 하나님의 마음을 전달하는 중재자 역할을 하며, 그들의 신앙을 죄책과 율법이 아닌 은혜와 회복의 관점으로 전환시켰다. 이를 통해 참여자들은 자신의 정체성을 재정립하고, 인생의 목적을 발견하며, 고통을 딛고 성장과 섬김의 길로 나아가는 여정을 시작하였다. 연구는 성경적 상담이 단순한 심리 상담을 넘어, 신자의 전인적 회복과 영적 재건을 위한 통합적 접근임을 강조한다.

세 번째 연구는 이혼한 중년 여성 목회자들의 삶의 경험(고영철, 2009)을 근거이론으로 접근한 연구로, 이혼이라는 사건을 중심으로 이들의 심리적, 사회적, 영적 갈등과 이를 극복하기 위한 삶의 재구성 과정을 분석하였다. 연구는 '혼란과 고통에서 삶을 재구축해 나가기'라는 핵심 범주를 중심으로, 이혼의 원인, 위기 후의 혼돈, 그리고 회복 전략 등을 총체적으로 조명하였다. 참여자들은 배우자의 무능력, 폭력, 외도, 경제적 불안 등으로 인해 결혼 생활에서 깊은 고통을 경험하였으며, 이혼 후에는 인생의 실패자라는 자책감, 교회 내 시선에 대한 두려움, 자녀 양육 문제와 같은 복합적인 어려움에 직면하였다. 그럼에도 불구하고 이들은 다양한 회복 전략을 통해 삶을 재구성하였다. 기도와 찬양을 통한 신앙적 정서 조절, 현실을 수용하고 정비하려는 인식적 노력, 하나님께 모든 것을 맡기며 신앙을 기반으로 회복의 동력을 마련하였다. 특히 신학교 입학이나 목회 사역은 그들에게 새로운 정체성과 사명을

확인하는 계기가 되었으며, 이는 단순한 생계 수단을 넘어 존재적 의미의 재발견으로 기능하였다. 본 연구는 이혼한 중년 여성 목회자들이 겪는 다차원적 고통과 회복 과정을 시간적·구조적으로 조망함으로써, 교회와 목회자가 이혼을 더 이상 금기시하거나 침묵할 문제가 아니라, 적극적으로 개입하고 돌보아야 할 신앙 공동체의 과제임을 제안한다.

이처럼 앞에 기술한 세 연구는 기독교 여성의 이혼 경험이 단순한 관계 해체를 넘어선 정체성의 위기, 심리적 고통, 신앙의 혼란이라는 다층적 양상을 내포하고 있음을 보여준다. 동시에 이들 연구는 회복의 과정에서 신앙과 상담이 수행하는 본질적인 역할을 조명하며, 신앙은 때때로 왜곡되어 고통을 심화시키기도 하지만, 결국에는 하나님과의 관계 회복을 통해 자아를 재정립하고, 삶의 의미를 새롭게 하고, 섬김과 소명으로 나아가게 하는 회복의 동력이 될 수 있음을 입증한다. 이러한 선행연구들은 기독교 상담과 목회적 돌봄이 단순한 교리적 지시가 아닌, 존재적 고통을 깊이 이해하고 공감하며, 하나님의 은혜와 회복 중심의 통합적 접근을 제공할 필요가 있음을 강하게 시사한다.

Ⅲ. 연구방법 및 결과

1. 연구설계 및 방법론

본 연구는 시간 경과에 따른 현상 변화를 심층적으로 탐구하는 질적 연구 방법 중 하나인 사례 연구를 채택하였다. 특히, Creswell(2018)이 제시한 사례 연구의 특성을 고려하여, 이혼이라는 특정한 경계를 중심으로 다양한 정보源을 활용하여 심층적인 자료를 수집하고 분석하고자 노력하였다. 이를 통해 개별 사례에 대한 풍부한 이해를 도출하고, 동시에 다수 사례 간의 비교 분석을 통해 일반화 가능한 결론을 도출하고자 한다.

또한 이혼 경험 여성의 관계 상실이라는 복합적인 현상을 심층적으로 이해하기 위해 사례 연구 방법을 활용하였다. 특히, 개별 여성들의 독특한 경험을 심층적으로 탐색하는 동시에, 이혼 경험 여성들이 공통적으로 경험하는 어려움과 대처 방식을 파악하기 위해 사례 내 분석과 사례 간 비교 분석을 병행할 계획이다.

이번 연구는 기독교 신앙을 가진 중년 여성들이 이혼 후 경험하는 관계 상실과 회복 과정을 중심으로, 신앙이 이러한 과정에서 어떠한 역할을 수행하는지 심층적으로 탐색하고자 기획되었다. 이를 위해 다음과 같은 세 가지 연구 질문을 설정하였다.

첫째, 연구 참여자들은 이혼을 통해 어떠한 관계 상실을 경험하고 있으며, 이러한 경험이 개인에게 미치는 영향은 무엇인가? 둘째, 연구 참여자들은 이혼 후 관계 상실을 어떻게 극복하고 있으며, 이 과정에서 어떠한 어려움과 성장을 경험하고 있는가? 셋째, 연구 참여자들은 관계 상실 회복 과정에서 신앙을 어떻게 활용하고 있으며, 신앙은 그들의 회복 과정에 어떠한 의미와 영향을 미치는가 등이다.

2. 자료수집 및 분석방법

가. 자료수집 및 연구윤리 준수

본 연구는 2024년 9월부터 12월까지 약 4개월에 걸쳐 진행되었으며, 각 연구 참여자와 평균 2회의 심층면접을 실시하였다. 수집된 면접 자료는 전사 작업을 거쳐 녹음 파일과 함께 반복적으로 청취하고 분석하였다. 분석 과정에서는 전체적인 맥락을 파악하고, 관계 상실 경험과 관련된 주요 개념과 주제를 도출하여 의미 있는 범주로 분류하였다.

수집된 면접 자료는 철저한 익명성을 보장하기 위해 모든 개인 식별 정보를 삭제하고, 가명으로 처리하였다. 면접 내용은 전문적인 전사 프로그램을 활용하여 정확하게 기록하였으며, 녹음 파일과 함께 반복적으로 청취하고 분석하여 자료의 신뢰도를 높였다. 분석 과정에서는 전체적인 맥락을 파악하고, 관계 상실 경험과 관련된 다양한 주제를 도출하여 의미 있는 범주로 분류하였다. 특히, 참여자들의 개인적인 경험과 감정에 대한 깊이 있는 이해를 위해 내러티브 분석 기법을 적극적으로 활용하였다.

본 연구는 연구 참여자들의 권익 보호를 최우선으로 하였다. 연구에 참여하기 전, 모든 참여자에게 연구의 목적, 절차, 기대되는 결과 등을 충분히 설명하고, 자발적인 참여를 유도하였다. 또한, 연구 참여 과정에서 발생할 수 있는 모든 불편함을 최소화하기 위해 노력하였으며, 언제든지 연구 참여를 중단할 수 있다는 점을 명확히 고지하였다.

또한 연구 자료의 보안 또한 철저히 유지하였다. 수집된 모든 자료는 암호화된 서버에 안전하게 보관되었으며, 연구진 외에는 접근할 수 없도록 하였다. 연구 결과 발표 시에는 개인을 특정할 수 있는 어떠한 정보도 공개하지 않고, 모든 참여자의 익명성을 철저히 보장하였다.

본 연구는 다음과 같은 연구 윤리 원칙을 준수하며 진행되었다. 첫째, 연구 참여는 전적으로 자발적이며, 참여자는 언제든지 연구 참여를 중단할 수 있다. 둘째, 모든 자료는 익명으로 처리되며, 개인을 식별할 수 있는 정보는 철저히 삭제한다. 셋째, 수집된 모든 자료는 안전하게 보관되며, 무단으로 유출되지 않도록 정보보안에 최선을 다해 관리한다. 넷째, 연구 참여 과정에서 발생할 수 있는 모든 불편함을 최소화하고, 참여자의 정신적 건강을 존중한다. 다섯째, 연구 결과는 정확하고 객관적으로 보고하며, 연구 과정에서 발생한 모든 문제점을 해당 참여자에게 투명하게 공개한다.

〈 표 1 〉 데이터 수집 방법

구분	내용
방법	개별 심층 면담
형태	반구조화된 질문 사용, 참여자 경험을 충분히 탐색
내용	이혼 위기 상황, 대처, 신앙의 의미, 상담 경험, 교회 공동체 경험 등
기록	메모지, 현장 노트 활용
윤리적 고려	연구 목적 설명, 비밀 보장, 익명성, 참여 철회 자유 등 동의 절차 준수

나. 분석방법

본 연구에서는 이혼 경험 여성의 관계 상실 및 회복 과정에 대한 심층적인 이해를 위해 다양한 질적 분석 방법을 복합적으로 활용하였다.

첫째, 질적 연구에서 가장 널리 사용되는 주제 분석(Thematic Analysis)을 통해 연구 질문에 대한 답을 도출하고자 하였다. 먼저, 수집된 모든 면접 자료를 반복적으로 읽고 듣는 과정을 통해 자료에 대한 깊이 있는 이해를 확보하였다. 이후, 자료 속에서 반복적으로 나타나는 의미 있는 단위를 찾아내어 코딩하고, 유사한 코드를 묶어 주제를 도출했다. 특히, 관계 상실 경험, 회복 과정, 신앙의 역할 등 연구 질문과 관련된 주제에 집중하여 분석을 진행하였다.

둘째, 내러티브 분석 (Narrative Analysis)을 통해 연구 참여자들이 자신의 경험을 어떻게 이야기하는지에 초점을 맞춰, 개인의 독특한 경험과 의미 체계를 심층적으로 이해하고자 하였다. 각 참여자의 이야기를 전체적으로 파악하고, 핵심 사건, 전환점, 그리고 이야기의 구조를 분석함으로써 개인의 경험에 담긴 의미를 해석하였다. 특히, 이혼 후 삶의 변화와 회복 과정에서 신앙이 어떤 역할을 수행했는지에 대한 이야기를 중심으로 분석을 진행하였다.

셋째, 사례 연구 (Case Study)는 본 연구의 핵심 분석 방법으로, 개별 사례에 대한 심층적인 분석을 통해 일반화 가능한 결론을 도출하고자 하였다. 각 사례를 독립적인 단위로 분석하여 특징을 파악하고, 다수의 사례를 비교 분석하여 공통점과 차이점을 도출하였다. 또한, 시간의 흐름에 따른 각 사례의 변화를 추적하여 회복 과정을 심층적으로 이해하고자 하였다.

넷째, 상관 분석 (Correlational Analysis)은 질적 연구의 특성상 주로 사용되는 분석 방법은 아니지만, 본 연구에서는 신앙의 강도와 회복 속도 간의 관계를 파악하기 위해 보조적으로 상관 분석을 활용하였다. 면접 자료에서 추출한 관련 변수들을 수치화하여 상관관계를 분석함으로써, 신앙이 회복 과

정에 미치는 영향에 대한 보다 구체적인 증거를 제시하고자 하였다. 그럼에도 불구하고 상관분석을 본 연구에서 극히 미미하게 활용되었다.

종합적으로, 본 연구는 다양한 질적 분석 방법을 복합적으로 활용하여 이혼 경험 여성의 관계 상실 및 회복 과정에 대한 풍부하고 깊이 있는 이해를 제공하고자 하였다. 특히, 주제 분석을 통해 연구 질문에 대한 답을 도출하고, 내러티브 분석을 통해 개인의 독특한 경험을 심층적으로 이해하며, 사례 연구를 통해 일반화 가능한 결론을 도출하고자 하였다. 또한, 상관 분석을 통해 신앙과 회복 간의 관계를 탐색함으로써 연구 결과의 신뢰도를 높이고자 하였다.

이러한 분석 과정을 통해, 이혼 경험 여성들이 관계 상실을 어떻게 경험하고 극복하는지, 그리고 신앙이 이러한 과정에서 어떤 역할을 수행하는지에 대한 심층적인 이해를 얻을 수 있을 것으로 기대된다.

다. 연구대상

본 논문의 주된 연구대상자는 기독교 신자로서 40세에서 60세 사이의 중년 이혼 여성으로, 이혼 후 재혼 경험이 없는 이들로 한정하였다. 이 연구에서 설정한 대상자는 기독교 신앙을 가진 중년 여성으로서 이혼 경력이 있어야 하므로, 이혼 사실을 공개하기를 꺼리는 기독교의 특성으로 인해 연구 참여자를 공개적으로 모집하는 데 어려움이 있었다. 이러한 이유로, 본 연구는 특정 1개 교회 신자들 중에서 먼저 목사님과 면담을 통해 대상자를 모집하는 표집 방법을 사용하였다.

목사님과의 면담 이후 본 연구자와 심층 면담에 참여하기로 의사를 표명한 15명을 대상으로 연구를 실행하였다. 본 연구자와의 심층 면담 중 2명은 심리적 어려움을 호소함에 따라 대상에서 제외하였고, 1명은 연구 주제와 관련성이 적어 연구대상에서 제외하였다. 또한, 4명은 면담 종료 후 철저한 보안을 강조하며 비밀준수를 약속했음에도 자신의 사생활이 노출될 것을 염려하여

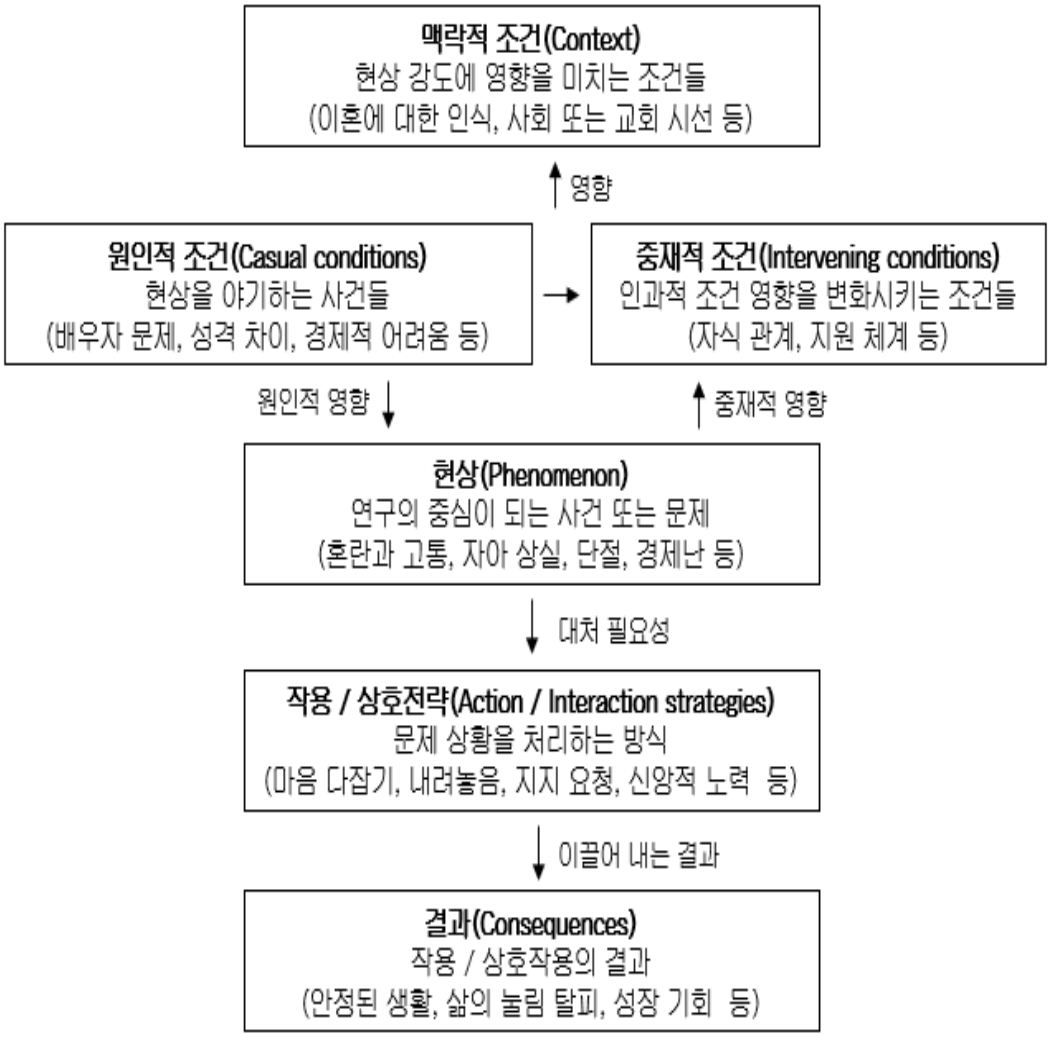
참여 철회를 요청하였다. 그리하여 최종적으로 8명의 참여자를 대상으로 연구를 설계하였다. 본 연구에 참여한 연구참여자들의 자료는 다음에 제시하는 〈표 2〉에서 확인할 수 있다.

〈 표 2 〉 연구참여자 개황

참여자	연령대	학력	결혼 기간	이혼 후 기간	신앙 연수	이혼사유
1	40대 초반	대학원卒	12	4	40	가정폭력, 외도
2	40대 초반	고졸	9	11	12	가정폭력, 외도
3	40대 중반	대학원卒	5	10	35	성격차이
4	40대 중반	전문대卒	6	6	14	외도
5	50대 초반	대학원卒	10	12	4	고부갈등
6	50대 중반	대졸	27	6	20	외도
7	50대 중반	고졸	15	12	12	외도
8	60대 초반	대졸	27	10	13	아내 자신의 외도

라. 근거이론 패러다임 모형

아래 〈그림 1〉은 현상을 중심으로 다양한 조건들이 어떻게 작용하고, 이에 따른 작용, 상호작용 전략이 어떤 결과를 낳는지를 연구한 분석 틀이다.



〈 그림 1 〉 근거 패러다임 모형

3. 사례분석

가. 참여자 1 사례 분석

1) 이혼 사례

참여자 1은 현재 40대 초반의 중년 여성으로, 12년간의 결혼생활 끝에 이혼한 지 4년이 되었다. 그녀는 지인의 소개로 만난 남편과 결혼했지만, 결혼 초기에 보였던 다정다감한 모습이 점차 사라지고 폭력적인 행동으로 변해갔다. 남편이 화가 나면 집안의 물건을 부수거나 협박하는 등의 행동으로 인해 그녀는 공포와 불안감에 휩싸이게 되었다. 그러나 그녀는 남편과 가정을 포기하고 싶지 않았기에 상담과 병원 치료 등을 병행하며 남편과 가정의 회복을 위해 노력했다.

그러나 문제는 여기에서 그치지 않았다. 남편의 외도 사실이 밝혀지면서 부부관계는 파국으로 치달았다. 남편의 외도에도 불구하고 그녀는 오랜 시간 동안 남편이 돌아올 것이라는 기대감으로 홀로 아이를 키우며 최선을 다했지만, 점점 더 폭력적으로 변해가는 남편을 더 이상 견딜 수 없어 결국 이혼을 결심하게 되었다.

이혼 당시 참여자 1은 여자로서의 자존감이 무너진 상태였다. 남편의 외도에 대한 배신감과 정신적·정서적 피폐함에 시달리기도 했다. 이혼 후에는 남편과 함께 알고 지내던 사람들과 단절하게 되었고, 그로 인해 분노와 배신감이 더욱 거세졌다. 환청에 시달리는 등 정신적으로 힘든 시기를 보내며 신경정신과 전문의의 약물 치료를 받아야 했다. 이혼 사실을 숨기기 위해 직장을 그만두고 지인들과의 관계도 끊었다.

그러나 참여자 1은 결혼 전부터 신앙을 가지고 있었다. 이혼 후에도 하나님께 매달렸고, 어느 날 새벽예배 중 하나님의 음성과 비슷한 소리를 듣게 되면

서 위로를 받기도 했다. 이후 매일 새벽기도를 통해 마음을 다잡고 하루 하루를 살아갔으며, 기도를 통해 하나님께 묻고 응답을 기다리는 시간 속에서 말씀에 순종하는 삶이 행복한 삶이라는 것을 깨닫게 되었지만, 그러기에는 많은 시간이 필요했다.

현재 참여자 1은 어린이집에서 아이들을 가르치면서 부모 상담과 온라인 가정 상담을 병행하고 있다. 그녀는 이혼 이후의 힘든 시간들을 극복하고 자신의 새로운 길을 찾아가며 의미 있는 삶을 살아가고 있다. 그녀는 과거의 아픔을 딛고 일어나 자신만의 행복을 찾아가고 있으며, 그 과정에서 하나님의 은혜와 사랑을 깊이 경험하며 더욱 강해지고 있다. 비록 과거의 상처가 아직 완전히 치유되지는 않았지만, 그녀는 하루하루 전진하며 자신의 새로운 미래를 만들어 가고 있다.

2) 사례 분석

참여자 1은 폭력과 외도라는 중대한 상처를 입었으며 이로 인해 심각한 정신적 고통을 감내해야 했다. 그뿐만이 아니라 이혼 후 주변 사람들과의 단절로 인해 고립감을 느꼈고, 이는 정신적인 어려움을 가중시킨 것으로 보인다. 그러나 어려운 환경 속에서도 기독교적 신앙은 참여자 1에게 큰 위로와 힘이 되었으며 삶의 의미를 찾는데 도움을 주었다. ″교회에서 자매들이 함께 기도해주고, 말씀으로 저를 위로해주니까 다시 교회에 나오게 됐어요.″ 이러한 종교적 힘을 바탕으로 그녀는 이혼 후 어려움을 극복하고 새로운 삶을 시작하며 회복과 성장을 이루어 냈다.

나. 참여자 2 사례 분석

1) 이혼 사례

40대 초반의 참여자 2는 9년간의 결혼 생활 끝에 이혼을 경험하며 삶의 큰 변화를 맞이했다. 소개로 만난 남편은 결혼 후 폭력적인 성향을 보이며 가정을 파괴했고, 그녀는 심각한 정신적 고통에 시달렸다. 특히, 남편의 외도는 그녀에게 깊은 상처를 남겼고, 더 이상 참을 수 없는 상황에 이르러 이혼을 결정하게 되었다.

1년간의 숙려 기간 동안, 그녀는 아이들을 생각하며 힘든 시간을 보냈다. 아직 어린 아이들에게 아버지를 빼앗고 싶지 않았고, 남편이 변화할 수 있을 것이라는 희망을 놓지 않았다. 하지만 현실은 그녀의 기대와 달랐고, 결국 이혼이라는 선택을 할 수밖에 없었다.

이혼 후, 그녀는 아이들과 함께 서울로 올라와 폭력 가정 지원센터의 도움을 받았지만, 낯선 환경에서 혼자 아이들을 키우는 것은 쉽지 않았다. 외로움과 분노, 그리고 과거의 트라우마에 시달리며 정신적으로 힘든 시간을 보냈다. 밤에는 악몽에 시달리고, 가위에 눌리는 등 불안한 날들을 보내기 일쑤였다. 그러던 중 그녀는 우연히 만난 교회 집사님의 도움으로 새로운 삶을 시작하게 되었다. 집사님의 따뜻한 위로와 지속적인 지원은 그녀에게 큰 힘이 되었고, 그녀는 교회 공동체를 통해 외로움을 극복하고 정신적인 안정을 찾을 수 있었다. 교회에서 만난 사람들의 사랑과 격려는 그녀에게 세상에 혼자가 아니라는 것을 느끼게 해주었고, 그녀는 하나님의 존재를 믿고 새로운 희망을 갖게 되었다.

과거의 아픔을 극복하고 새로운 삶을 살고 싶었던 그녀는 미용사라는 꿈을 꾸게 되었다. 미용을 배우면서 그녀는 자신감을 되찾았고, 다른 사람들을 돕고 싶다는 소망을 갖게 되었다. 자신의 재능을 살려 미용실을 운영하며 어려운 이웃들에게 도움을 주고 싶다는 포부를 품기도 하였다.

그녀는 이제 아이들과 함께 행복한 삶을 살고 있다. 과거의 아픈 기억은 여전히 남아 있지만, 하나님의 사랑과 주변 사람들의 도움으로 긍정적인 미래를 향해 나아가고 있는 것이다. 그녀는 자신의 경험을 통해 많은 사람들에게 용기를 주고 싶어 했다.

2) 분석 및 시사점

참여자 2의 경우 가정폭력의 심각성을 인지하게 된다. 이 사례에서는 다음과 같은 특성을 가진다. ①폭력적인 가정환경은 개인에게 심각한 정신적 상처를 입히고 삶의 질을 저하시킨다. "밤마다 너무 힘들어서 이불을 끌어안고 울었어요. 분노도 나고, 또 제 자신이 너무 미웠어요." ②이혼은 개인에게 큰 변화를 초래하며, 사회적·정신적인 어려움을 야기한다. ③사회적 지지가 이혼 중년여성에게는 반드시 필요하다. 가족, 친구, 상담전문가, 종교지도자 등의 사회적 지지는 어려움을 극복하는데 큰 도움이 된다. ④종교의 역할이 중요하다. 종교는 어려운 상황 속에서 희망과 위로를 제공하고 삶의 의미를 찾는데 도움이 된다. ⑤가장 중요한 것은 어려움을 극복하고 새로운 삶을 시작하려는 회복탄력성이다. 즉 스스로를 돌보고 성장하려는 의지와 노력이 필요하다 할 것이다.

다. 참여자 3 사례 분석

1) 이혼 사례

참여자 3는 현재 40대 중반에 접어든 중년 여성으로, 5년간의 결혼생활을 겪은 후 10년 전에 이혼했다. 그녀는 과거에 아버지와 같은 듬직한 성품을 지닌 남편에게 이끌려 연애를 시작했으며, 짧은 만남 끝에 결혼을 결심했다.

결혼 초기에는 기대와 설렘으로 가득했지만, 신혼 초반부터 갈등이 시작되었다. 남편은 장남으로 태어나 시부모님의 각별한 사랑을 받으며 성장했는데, 이러한 환경에서 자란 그는 가정에 대한 책임감이 부족했고, 중요한 결정은 시부모님의 뜻에 따르는 경우가 많았다. 이러한 상황 속에서 참여자 3은 남편의 의견에 맞추어 살기 시작했으며, 그의 강압적인 태도에 스스로를 점점 더 억누르게 되었다.

참여자 3은 근면하고 성실한 친정아버지의 영향을 받아 자신 역시 부지런하고 책임감 있게 생활해왔다. 그러나 남편의 요구는 점차 과도해졌고, 그녀는 싫은 소리 한마디 없이 모든 것을 참아내며 남편의 뜻에 맞춰 살았다. 특히 남편의 가족, 특히 시어머니의 병간호 요구를 들어주기 위해 그녀는 서울과 지방을 오가며 두 집 살림을 해야 했고, 이는 신체적·정신적 부담을 가중시켰다. 결국 그녀는 심신이 지쳐 과로와 우울증에 시달리게 되었으며, 결국 병원에 입원할 정도로 건강이 악화되었다. 이 사건을 계기로 별거에 들어갔으며, 긴 시간 동안 남편과의 갈등, 그리고 내적 고통을 견디다 못해 결국 이혼을 선택하게 되었다.

이혼 후 참여자 3은 깊은 절망감에 빠지게 되었다. 몸과 마음이 심각하게 지쳐버린 그녀는 자신이 선택한 결혼이 인생을 망쳐버렸다는 비참함에 사로잡혔고, 이로 인해 자신에 대한 비난과 분노로 가득 찼다. 이러한 감정은 가족들과의 관계에서도 영향을 미쳐, 그녀는 가족들조차 피하며 세상과 담을 쌓기 시작했다. 그나마 부모님이 운영하는 가게에서 일을 도우며 기본적인 생활을

이어가고 있었지만, 이혼의 상처는 쉽게 아물지 않았다. 그녀는 자신을 향한 절망감을 떨쳐낼 수 없었고, 미래에 대한 불안감과 암울함에 사로잡혀 삶의 의욕을 잃어버렸다. 이혼은 그녀에게 낙인처럼 느껴졌고, 아는 사람을 만나게 될까 두려워 사회적 활동을 기피하게 되었다. 그녀는 자신의 상황을 한없이 초라하게 느꼈고, 그로 인해 더욱 움츠러들었다.

그러나 이러한 고립된 상태에서 벗어나기 시작한 것은 언니의 도움 덕분이었다. 언니는 그녀를 교회 공동체의 모임에 이끌었고, 단절되었던 친구들과의 모임에도 나가도록 도왔다. 교회 지인들은 그녀의 상황을 이해하고, 정서적인 지원과 관심을 제공하며 그녀를 돌보았다. 그들은 번갈아 가며 문자 메시지를 보내고 식사를 함께하며 그녀에게 따뜻한 인간관계를 경험하게 해주었다. 이러한 경험은 그녀가 다시금 사람들과의 관계를 회복할 수 있는 계기가 되었다.

특히 목사님의 심방과 중보기도는 참여자 3의 신앙을 더욱 깊어지게 했으며, 이를 통해 그녀는 하나님과의 새로운 관계를 형성하게 되었다. 이전에는 하나님을 단지 복을 주시는 존재로만 여겼으나, 이제는 하나님이 결코 자신을 놓지 않으신다는 믿음을 갖게 되었다. 그녀는 어디에 있든지 자신의 시선을 예수님께 돌려야 한다는 깨달음을 얻었고, 이를 통해 점차 자신의 내면을 회복하며 우울감에서 벗어나기 시작했다.

참여자 3는 과거 결혼생활에서 '아내'라는 역할보다는 '며느리'라는 정체성에 묶여 살았음을 깨닫게 되었다. 그러나 이제는 스스로를 한 인격체로 바라보며 주체적인 삶을 살아가기 위해 노력하고 있다. 그녀는 사회복지에 대한 관심을 키우며 관련 공부를 시작했고, 자격증 취득을 준비하면서 점차 안정적인 생활을 찾아가고 있다. 이러한 과정은 그녀가 자신의 삶을 새롭게 정립하고, 이전의 상처를 극복하는 데 중요한 역할을 하고 있다.

2) 사례 분석 및 시사점

참여자 3의 남편은 전형적인 마마보이의 행태를 보이고 있으며 이로인해 가정에 대한 책임을 회피하고 부인에게 강압적인 태도만을 자행하였다. 이러한 남편의 행동은 참여자 3의 정신적·신체적 건강을 악화시켰고 결국 이혼으로 이어졌다. “몸이 말을 듣지 않는 거여요. 내 몸이 내 몸이 아니었던 거죠. 그리고 이유없이 아프기만 했어요.”

참여자 3은 이혼 후 자기의 선택을 후회하며 자기 비난과 분노를 경험하는 등 고립감에 빠졌고, 특히 이혼이 자신의 삶에 낙인이 찍혀진 것으로 인식하여 불안감에 휩싸였다.

이러한 참여자 3가 회복하게 된 데에는 언니와 교회 공동체의 지지, 친구들과의 교류는 심리적 불안감을 해소하는데 도움이 되었다. 아울러 목사님의 심방과 기도, 기독교적 상담을 통해 그녀를 자아비난에서 벗어 나도록 도왔고, 자신의 삶을 주체적으로 이끌어 가도록 하는데 도움을 주었다. 즉 자아성찰과 자아의 발전을 도모하는데 종교적 지지가 큰 힘을 발휘한 것이었다.

라. 참여자 4 사례 분석

1) 이혼 사례

참여자 4는 현재 40대 중반의 여성으로, 6년간의 결혼생활을 마치고 이혼한 지 6년이 되었다. 그녀는 교회 공동체에서 오랜 친구였던 남성과 주변의 권유로 연애를 시작하게 되었고, 두 사람은 신앙을 바탕으로 결혼에 이르게 되었다. 결혼을 위해 5년 동안 기도하며 준비해온 그녀는 결혼에 대한 확신과 하나님께서 이끌어 주신다는 믿음을 가지고 있었다. 결혼 후 처음 3년은 행복한 시간을 보냈으나, 남편이 회사를 그만두고 함께 카페를 운영하게 되면서 갈등이 발생하기 시작했다. 남편의 외출이 잦아지고 외박이 늘어나면서 그의 행동이 변화하기 시작했고, 결국 외도를 알게 되었다. 약 1년의 숙고 끝에 그녀는 이혼을 결심하게 되었다.

참여자 4는 5년간의 기도가 헛된 것처럼 느껴져 허탈함을 느꼈다. 무엇보다도 아이에게 미안한 마음이 컸으며, 외도의 사실로 인해 여자로서의 수치심을 느꼈다. 분노와 억울함에 잠을 이루지 못했고, 하나님이 맺어준 부부의 인연이라고 믿었지만 신뢰가 무너지면서 하나님에 대한 원망이 생겼다. 이 모든 상황을 지켜보는 하나님에 대한 분노는 그녀의 신앙생활을 단절하게 만들었다. 이혼 후 우울증을 앓고 있는 동안에도 남편과 함께했던 교회와 신앙에 대한 그리움으로 인해 감정을 통제하기 어려웠고, 어린 딸을 붙잡고 울며 힘들어하는 날이 많았다. 친정 가족에게 이유 없이 화를 내거나 폭언을 하며 부정적인 감정을 다스릴 수 없었다. 이혼에 대한 책임을 자신에게 돌리며 자책하고, 극단적인 선택을 시도하기도 했다.

참여자 4는 남편과 알고 지내던 교회와의 관계를 끊고 교회에 나가지 않으며 자신만의 세계에 갇혀 지냈다. 약 6개월 동안 하나님에 대한 원망을 쏟아내며 서서히 마음의 안정을 찾기 시작했다. 구역장님의 기도와 돌봄을 받으며 다른 교회에 나가게 되었고, 새로운 공동체와 교인들과의 교제를 통해 관계

회복의 기운을 느꼈다. 권사님의 권면으로 봉사 활동을 하게 되면서 하나님이 이끌어주실 미래에 대한 기대감도 생겼다. 연구참여자 4는 세상에 나가 일을 하고 사람들을 만나는 것이 두렵고 떨리지만, 하나님과 함께 동행하며 이를 감당할 수 있기를 바라고 있다. 친정 가족과의 소원한 관계도 조금씩 회복되고 있으며, 특히 어머니와의 관계가 많이 개선되었다. 경제적으로 힘들었던 시기에 교회의 도움을 받아 방황했던 딸의 마음을 지탱해 주고, 학업에 대한 지원도 큰 힘이 되었다.

2) 사례 분석 및 시사점

"세상에 나가 일을 하고 사람들을 만나는 것이 두렵지만, 하나님과 함께라면 이겨낼 수 있을 거예요." 그녀는 조심스럽게 미래를 향해 나아가고 있다. 이혼이라는 큰 상처를 극복하고 다시 일어선 그녀의 이야기는 많은 사람들에게 희망을 전해준다.

참여자 4의 경험은 우리에게 몇 가지 중요한 메시지를 준다. 첫째, 신앙은 어려운 상황 속에서도 우리에게 힘과 용기를 줄 수 있다. 둘째, 주변 사람들의 따뜻한 지지와 격려는 우리가 상처를 치유하고 다시 일어설 수 있도록 도와준다. 셋째, 어떠한 어려움 속에서도 희망을 잃지 않는 것이 중요하다.

참여자 4의 이야기를 통해 우리는 모두가 상처를 입고 고통받을 수 있지만, 그럼에도 불구하고 삶은 계속된다는 것을 깨닫게 된다. 그녀의 용기와 회복력은 우리에게 큰 감동을 주며, 우리 또한 어려움을 이겨내고 행복한 삶을 살아갈 수 있다는 희망을 주기도 한다.

마. 참여자 5 사례 분석

1) 이혼 사례

참여자 5는 젊은 나이에 결혼하여 시부모와 함께 신혼집을 꾸리게 되었다. 결혼 생활은 처음에는 행복할 것 같았지만, 시간이 지나면서 그녀는 예상치 못한 현실에 직면하게 되었다. 그녀는 10년의 결혼 생활 동안 두 자녀를 출산했지만, 남편은 자신의 직업을 갖지 않은 채 마마보이로 일관하며 가족의 경제적 책임을 회피하였다.

그녀는 성실하게 집안일을 돌보며 가족을 위해 최선을 다했지만, 시어머니의 구박과 힘겨운 일을 시키는 등 마치 노예처럼 대우받았다. 따뜻한 말이나 인자한 손길은 아예 내밀지조차 않았고, 이러한 상황은 그녀의 마음에 깊은 상처를 남겼다. 고부갈등이 심해지면서 부부 관계도 악화되었고, 남편은 어떠한 중재적 노력도 없이 오로지 자신의 취미생활에만 집중하며 부인을 구박하기 일쑤였다.

그럼에도 불구하고 그녀는 남편의 무책임한 마마보이적 행태를 참고 견뎌냈다. 그녀는 오로지 남편이 취업하여 정상적인 가정을 꾸려주기만을 갈망하고 있었지만, 이러한 갈망은 그녀를 더욱 고통스럽게 만들었다. 그녀의 신경은 점점 쇠약해져 갔고, 체중도 부쩍 줄어들었다. 잠을 제대로 자지 못하고 일만 하다 보니 자신의 삶이란 전혀 없다는 생각이 들었지만, 그녀는 결혼생활을 유지하려고 애썼다.

그러던 중, 결혼생활에 권태를 느낀 남편이 이혼을 요구하기 시작했다. 그녀는 이혼만은 피하려고 애썼지만, 집요한 남편의 요구에 결국 이혼 도장을 찍어주게 되었다. 이혼 후, 그녀는 어떠한 부양비도 받지 못한 채 홀로 두 자녀를 양육하면서 힘든 시간을 보냈다. 항상 생계비가 부족하여 어려움을 겪었고, 혼자라는 고독감과 외로움도 두 자녀를 보면서 애써 달래야 했다.

그런 와중에 지인의 소개로 교회를 찾게 되었다. 그곳에서 신앙을 갖게 되

었고, 어려움에 처할 때마다 기도를 통해 극복해 나갔다. 목사님을 비롯한 교회 공동체의 정신적 지지가 큰 기여를 하였고, 그녀는 점차 마음의 안정을 찾기 시작했다. 정신적으로는 교회 공동체와 함께 어려움을 극복하는 가운데, 물질적으로도 더욱 열심히 일하게 되었다. 그렇게 시간이 지나면서 마마보이와의 삶보다는 홀로 사는 것이 훨씬 마음이 편해지고 있었다.

이제 그녀의 삶에는 많은 변화가 찾아왔다. 성경을 공부하며 예수님을 받아들이게 되었고, 교회 자매들과 목사님의 따뜻한 보살핌 속에서 교회 공동체에서 봉사하며 살아가게 되었다. 그녀는 이제 스스로의 힘으로 아이들을 키우며, 무엇보다도 자신을 잃지 않고 살아가는 법을 배우게 되었다. 남은 삶은 희망으로 가득 차 있고, 혼자지만 외롭지 않은 삶을 살고 있다.

2) 분석 및 시사점

참여자 5의 사례에서는 결혼 생활과 그에 따른 고통, 그리고 이를 극복하는 과정을 담고 있다. 참여자 5의 사례에서 나타나는 여러 갈등 요소는 결혼 생활이 항상 행복하지 않다는 점을 강조한다. 특히, 남편의 무책임한 태도와 시어머니의 구박은 그녀에게 심리적, 정서적 고통을 안겼다. 이는 결혼 관계에서의 상호 존중과 책임감의 중요성을 일깨워 준다 할 것이다.

결혼 후 그녀는 자신의 정체성을 잃고 고통 속에서 살아갔다. 하지만 이혼 후 교회를 통해 새로운 신앙을 얻고, 자신을 되찾아가는 과정을 통해 개인의 정체성을 회복하는 것이 얼마나 중요한지를 보여준다. 이는 사람마다 자기 자신을 찾는 여정이 필요하다는 메시지를 전달한다 하겠다.

또한, 그녀는 교회 공동체와의 관계를 통해 정신적 지지를 받았다. 이는 어려운 상황에서 사회적 지원망이 얼마나 중요한지를 강조하며, 고립된 사람들에게 공동체의 필요성을 일깨워 주는 좋은 사례다. 그녀가 어려움을 극복하고 희망을 찾는 모습은 마치 신의 축복과도 같다. 이는 힘든 상황에서도 긍정적

인 태도를 유지하고, 주변의 도움을 받아 극복할 수 있다는 희망적인 메시지를 전달한다.

한편, 그녀는 두 자녀를 홀로 양육하면서 생계의 어려움을 겪지만, 모성애와 책임감을 잃지 않고 최선을 다했다. 이는 부모가 자녀에게 미치는 영향과 그들의 삶을 위한 희생정신을 상기시키기에 충분하다.

바. 참여자 6 사례

1) 이혼 사례

참여자 6은 현재 50대 중반의 중년 여성으로, 27년간의 결혼생활을 마치고 6년 전 이혼을 경험했다. 그녀는 대학 시절 만난 남편과 결혼했으며, 결혼 후 시댁에 들어가 전업주부로서 가족을 돌보는 삶을 선택했다. 남편은 전문직에 종사하면서 점차 사회적 지위와 경제적 안정성을 얻어가고, 그로 인해 집에 있는 날이 줄어들었다. 남편 덕분에 가정의 경제적 여건은 개선되었고, 외부에서 '사모님'이라는 대접을 받으며 귀빈 대접을 받는 경험을 하게 되었다. 이러한 상황 속에서 그녀는 남편을 위해 최선을 다해 내조해야 한다는 강박감을 느꼈다.

하지만 시간이 지날수록 그녀는 가정과 남편의 거리가 멀어진다는 것을 점차 실감하게 되었다. 시부모님의 병간호와 아이들 양육 등으로 개인적인 시간 없이 집안일에만 몰두하는 동안, 남편은 점점 더 가정에서 멀어지고, 급기야 직장 근처의 오피스텔로 이사하게 되었다. 그녀는 아침저녁으로 남편에게 입을 옷과 반찬을 챙겨주며 최선을 다했지만, 남편은 이미 외도를 하고 있었고, 그 사실을 알지 못한 채 계속해서 남편을 위해 노력하고 있었다.

결국 남편의 강한 이혼 압박 속에서 1년을 견뎌봤지만, 그녀는 결국 이혼을

결심하게 되었다. 이혼 직후, 그녀는 남편의 외도로 인한 배신감과 분노보다 자책감이 더 강하게 느껴졌다. 모든 것이 자신의 잘못인 것 같았고, 남편을 제대로 돌보지 못한 것이 원인이라고 생각하게 되었다. 그래서 오히려 남편에게 용서를 구하기도 했고, 이혼의 원인이 자신의 무능력 때문이라는 생각에 사로잡혔다.

이런 자책감은 그녀의 마음을 더욱 괴롭혔다. 아이들에게도 미안함을 느끼고, 친정 부모님에게도 죄스러운 마음이 들었다. 그녀는 때때로 분노와 배신감으로 남편에게 전화나 문자로 저주를 퍼부었고, 남편과 관련된 사람들과의 관계를 단절하기도 했다. 아이들과의 만남도 방해하며, 스스로를 통제하지 못하는 상황에 빠져들었다.

그녀는 하나님을 원망하며, 삶의 이유를 찾지 못해 거리를 방황했다. 그러던 중, 한때는 옥상에 올라가 자살을 시도하기도 했다. 모든 것이 끝나야 한다는 생각에 사로잡히면서도, 마음 한구석에는 외로움과 허전함이 자리 잡아 밤잠을 이루지 못했다. 이러한 감정의 소용돌이 속에서 그녀는 점차 삶의 의미를 잃어가고, 자신이 누구인지에 대한 정체성의 혼란을 겪게 되었다. 이 모든 경험은 그녀에게 깊은 상처를 남겼고, 앞으로의 삶에 대한 불안감을 키우게 했다.

참여자 6은 이혼 후 삶을 포기하려고 옥상에 올라갔던 순간, 하나님의 손길을 느끼며 신앙을 회복하게 되었다. 그때의 경험은 그녀에게 큰 전환점이 되었고, 이후 성경 모임과 교리 공부 모임에 참여하면서 교인들과의 따뜻한 관계를 통해 신앙이 성장하는 계기를 마련했다.

친구의 권유로 신앙 훈련에 참여한 그녀는 십자가의 복음이 자신의 삶을 지탱하고 있다는 사실을 깨닫게 되었다. 또한, 예수님과 하나님의 사랑을 알게 되면서 남편에 대한 원망과 분노가 서서히 가라앉기 시작했고, 그 대신 미움이 긍휼함으로 변해갔다. 이러한 변화는 그녀의 마음을 치유하고, 더 나아가

새로운 삶을 향한 희망을 품게 했다.

이혼 후, 그녀는 가장으로서의 책임을 다하기 위해 다양한 직업에 도전하며 여러 자격증을 취득하게 되었다. 이를 통해 생계도 유지하게 되었고, 경제적 자립을 이루면서 자신감이 생겼다. 혼자서 하는 일들을 충분히 감당할 수 있게 되면서, 그녀는 과거의 정체성인 아내, 며느리, 엄마에서 벗어나 방송 관계인으로서의 전문직 여성으로서의 삶을 살아가게 되었다.

신앙생활을 통해 삶의 균형을 찾은 그녀는 이제 자신의 정체성을 새롭게 정의하며, 하나님과의 관계 속에서 진정한 행복과 평화를 느끼고 있다. 이러한 과정을 통해 그녀는 과거의 아픔을 극복하고, 새로운 미래를 향해 나아가는 힘을 얻게 되었다.

2) 분석 및 시사점

참여자 6은 결혼 생활 동안 자신을 남편과 가정에 헌신하는 전업주부였다. 그러나 남편의 외도와 이혼으로 인해 자신이 의존하던 정체성이 무너졌고, 이로 인해 심각한 정체성 혼란과 우울증을 겪었다.

남편의 외도로 인한 배신감과 분노뿐만 아니라, 자신이 가정을 지키지 못했다는 자책감으로 인해 심리적으로 큰 고통을 겪었다. 이는 이혼 후 삶의 의미를 상실하고, 자살 시도까지 이어지는 극단적인 상황을 초래했다.

이혼 후 참여자 6은 남편과 관련된 사람들과의 관계를 단절하고, 아이들과의 관계도 원활하지 못한 상태로 이어졌다. 이는 그녀를 더욱 외롭게 만들고, 사회적으로 고립된 상황에 놓이게 했다.

한편, 이혼 후 경제적 안정성을 잃은 그녀는 생계를 유지하기 위해 다양한 직업에 도전해야 했으며, 이는 중년 여성으로서의 어려운 경제적 현실을 반영하는 것이다.

분석 이후 시사하는 교훈으로는 이혼 후 그녀가 겪은 정체성 혼란과 자책감

은 자신을 남편과 가정에만 의존하지 않고, 독립된 개인으로서의 자신을 찾아야 함을 시사한다. 그녀가 신앙을 통해 새로운 정체성을 찾고, 직업을 통해 자립한 것은 이러한 자기 발견 과정의 중요성을 보여주는 좋은 사례다.

그리고, 그녀가 삶의 위기 속에서 신앙을 통해 다시 일어설 수 있었던 것은 신앙이 내면의 치유와 삶의 목적을 찾는 데 중요한 역할을 한다는 것을 의미한다. 그녀가 신앙을 통해 분노와 미움을 긍휼함으로 바꾸고, 삶의 평화를 찾게 된 과정은 신앙의 힘을 강조한다.

또한, 이혼 후 그녀는 다양한 직업에 도전하고, 새로운 삶의 길을 찾아가는 과정을 통해 과거의 아픔을 극복하고, 새로운 미래를 향해 나아갈 수 있음을 보여준다. 이는 인생의 위기 속에서도 새로운 시작을 통해 성장하고 변화할 수 있음을 시사한다.

결론적으로 볼 때 그녀가 남편과 가정을 돌보는 데 최선을 다했지만, 결국 자신의 필요와 감정을 돌보지 못한 것이 큰 고통을 초래했다고 할 수 있다. 이는 자신의 건강과 정신적 안정을 돌보는 것이 중요하다는 교훈을 준다.

사. 참여자 7 사례

1) 이혼 사례

참여자 7은 현재 50대 중반의 중년 여성으로, 15년간의 결혼생활을 거쳐 이혼한 지 12년이 되었다. 그녀는 직장에서 남편을 만나 결혼하게 되었다. 남편은 성격이 좋아 친구들이 많았으며, 술을 즐기는 성향으로 인해 자주 외박을 하곤 했다. 결혼 초기 1년 정도는 문제가 없었지만, 시간이 흐르면서 남편의 불성실한 모습이 점차 드러나기 시작했다. 술과 여성 문제로 인해 결혼 생활이 심각하게 위기에 처했으나, 남편이 술이 깬 후에는 미안해하며 결혼 생

활을 유지하려는 노력을 보였기에, 그녀는 남편의 그런 모습을 안타깝게 여겨 관계를 이어갔다. 그러나 시간이 지나도 남편의 외도는 계속되었고, 특히 아이가 성장하는 과정에서도 남편이 정신을 차리지 못하고 문제를 일으키는 모습을 보면서, 그녀는 극심한 고통을 겪었다. 결국, 이러한 상황을 더 이상 견디기 어려워 이혼을 선택하게 되었다.

이혼 후, 참여자 7은 서울로 올라와 작은 방에서 생활하기 시작했다. 그녀는 하루에도 몇 번씩 결혼생활을 떠올리며 돌아가고 싶은 마음이 생겼고, 남편의 빈자리가 크게 느껴져 마음이 흔들렸다. 그녀는 아이가 아빠의 부재를 느끼며 자신을 원망하거나, 이혼 가정에서 자라나면서 사회적 차별을 받을까 봐 불안해했고, 이로 인해 깊은 죄책감에 시달렸다. 이 모든 상황에서 자신의 잘못이 크다고 자책하며, 쓸모없는 존재가 되어버린 것 같은 생각에 빠져들었다. 경제적 어려움이 그녀를 압박하면서 생계를 유지하기 위해 일할 필요성을 느꼈지만, 건강이 악화되어 정기적으로 일하기 어려운 상황에 처했다. 시간이 지나면서 이혼에 대한 후회와 자책이 깊어졌고, 결국 우울증이 심해져 정신과 치료를 받게 되었으며, 그녀의 삶은 점점 더 공허하게 느껴졌다.

참여자 7은 근처 식당에서 주방 보조로 일하면서 생계를 유지해 나갔다. 그 식당에서 일하던 중, 옆집 친구의 권유로 교회에 다니기 시작했다. 처음 교회에 간 날은 크리스마스 즈음이었고, 교회의 화려한 장식과 따뜻한 분위기가 그녀에게 큰 위로가 되었다. 특히, 소그룹 모임에서 만난 집사님들이 그녀의 손을 따뜻하게 감싸며 기도해주는 순간들은 그녀에게 큰 위로가 되었다. 그분들의 격려를 받아 부활절 예배에 참석했을 때, 그녀는 육신의 아버지로부터의 상처가 하나님의 사랑으로 치유되는 경험을 하였고, '하나님의 딸'로서 새롭게 태어나는 듯한 감정을 느꼈다. 이 경험은 그녀가 버림받았다는 절망감에서 조금씩 벗어날 수 있는 계기가 되었다.

경제적으로 어려운 상황에 놓였을 때, 교회의 지인들이 딸아이의 장학금을

지원해주었던 것도 그녀에게는 큰 힘이 되었다. 남편과의 이혼 후 가족들과도 단절된 상태에서 의지할 곳 하나 없던 그녀에게 교회는 한 줄기 희망이었으며, 그녀에게 구세주와 같은 존재로 다가왔다. 이를 통해 하나님에 대한 신뢰가 생기기 시작했고, 조금씩 하나님을 믿게 되는 과정을 겪게 되었다.

2) 분석 및 시사점

참여자 7의 이야기는 여러 가지 중요한 시사점을 제공하고 있다. 그녀가 겪은 개인적인 경험과 그에 따른 변화는 아래와 같은 다양한 교훈과 통찰을 제공한다.

첫째, 참여자 7의 경험은 결혼생활에서 발생할 수 있는 정신적·감정적 고통의 복잡성을 보여준다. 남편의 외도와 불성실함으로 인해 그녀는 극심한 고통을 겪었고, 이혼 이후에도 자책감과 우울증에 시달리며 삶의 방향을 잃게 되었다. 이는 결혼 문제로 인한 정신적 고통이 얼마나 깊고 오래 지속될 수 있는지를 시사한다.

둘째, 이혼 후 그녀가 겪은 자책감과 자신을 쓸모없는 존재로 느끼는 감정은 결혼생활의 실패가 개인의 자아 정체성에 큰 영향을 미칠 수 있음을 보여준다. 이혼과 같은 중요한 생애 사건은 개인의 자아 인식을 흔들고, 자신의 가치에 대한 의문을 품게 할 수 있는 사건이다.

셋째, 참여자 7이 교회를 통해 새로운 사회적 지지 체계를 발견하고, 이를 통해 삶의 의미를 회복하게 된 것은 사회적 지지가 개인의 회복에 중요한 역할을 한다는 것을 시사한다. 특히, 그녀가 교회 공동체에서 따뜻한 손길과 지원을 받으면서 심리적 안정을 찾게 된 경험은, 고립된 개인이 사회적 지지를 통해 회복할 수 있음을 강조한 것이다.

넷째, 그녀가 교회에서 경험한 신앙적 회복은 영적 치유가 정신적·감정적 회복에 기여할 수 있음을 보여준다. 그녀는 부활절 예배를 통해 하나님의 사

랑을 경험하고, 자신의 존재감을 다시 찾는 계기를 마련했다. 이는 신앙이 절망감에서 벗어나 삶의 새로운 의미를 찾는 데 중요한 역할을 할 수 있음을 암시하는 것이다.

다섯째, 이혼 후 경제적 압박과 건강 문제로 인해 그녀가 겪은 어려움은, 이혼이 단지 정서적·심리적 문제뿐만 아니라 실질적인 생계와 자립 문제로도 이어질 수 있음을 시사한다. 이는 이혼 후 경제적 자립이 얼마나 중요한지, 그리고 그 과정에서 얼마나 많은 어려움이 따를 수 있는지를 보여주는 중요한 사례다.

여섯째, 그녀가 교회를 통해 점차 회복되고, 하나님에 대한 신뢰를 가지게 된 경험은, 어려움 속에서도 삶의 새로운 의미와 목적을 찾을 수 있는 가능성을 시사한다. 절망적인 상황에서도 새로운 방향을 찾고, 이를 통해 성장할 수 있다는 메시지를 전달하는 좋은 사례라 아니할 수 없다.

마. 참여자 8 사례

1) 이혼 사례

참여자 8의 이야기는 그녀가 60세 여성으로, 27년간의 결혼생활을 마치고 이혼한 지 10년이 된 상황을 보여준다. 그녀는 23세에 결혼하여 시댁에 들어가 가정을 꾸리기 시작했다. 남편은 의사 집안의 장남으로 태어나 부모님의 부와 명성 덕분에 풍요로운 환경에서 자랐으나, 그로 인해 생활력이 부족하고 가장으로서의 책임을 다하지 못했다. 남편은 여러 번 사업을 시도했으나 실패하고, 무절제한 소비와 생활 습관으로 인해 결혼 초부터 부부 사이에 갈등이 발생했다. 참여자 8은 남편이 너무나 무능하고 책임감이 없다고 느꼈다.

그러던 중, 그녀는 외부에서 만난 남성과의 관계에 빠져들게 되었다. 처음

에는 일상에서의 스트레스를 잊기 위한 작은 위안이었으나, 결국 이 관계는 그녀에게 큰 갈등을 가져왔다. 남편과 비교해 봤을 때 그 상대남자는 유능했고 모든 일에 결단력을 보여줬다. 그녀는 흔들렸다. 차라리 이혼하고 그 상대남자와 새로운 삶을 시작하고 싶었다. 결국 남편은 그녀의 외도를 알게 되었고, 이혼에 이르게 되었다.

이혼에 이르기까지 참여자 8은 무려 4년간 고민하며 숙려의 시간을 보냈다. 아이들을 위해서라도 가정을 지키고 싶은 마음에 남편의 이혼요구를 참아내며 기다렸다. 그러나 이혼을 받아들이기까지에는 남편의 무능함과 외도남성의 세련됨에 극심한 감정적 혼란을 겪은 뒤였다. 이혼 뒤 그녀는 거리에서 방황하거나 술로 고통을 달래며, 이혼 결정에 대한 후회, 또는 후련함 등등의 복잡다단한 혼란함 속에서 시간을 허비했다. 그녀는 27년간의 결혼생활이 무너진 것에 대한 깊은 회의감과 허무함, 그리고 그에 반해 후련함 등의 감정이 교차하면서 결국에는 우울증을 겪게 되어 병원 치료까지 받게 되었다. 더구나 이혼과 동시에 시댁에서 받던 모든 경제적 지원이 끊기고, 남편이 아이들마저 외면하자 그녀는 슬퍼할 겨를도 없이 경제적 책임을 감당해야 하는 상황에 직면했다. 아울러 이혼녀라는 이유로 사회에서 여러 차별을 겪으며 인내하며 살아가야 했다.

삶이 완전히 엉망이 되었을 때, 그녀는 하나님을 만나게 되었다. 정신적으로 너무 힘들어 어떻게 해야 할지 몰랐던 그녀는 친동생의 인도로 교회를 찾게 되었고, 그곳에서 주인집 집사님이 새벽예배에 데려가 기도를 함께 해주며 말씀을 나누어 주었다. 이를 통해 그녀는 조금씩 마음의 안정을 찾기 시작했다. 이후 그녀는 교회에서 진행하는 세미나와 교육, 공동체 모임 등에 적극 참여하며, 하나님의 은혜를 깊이 체험하게 되었다. 시간이 지나면서 그녀의 삶은 이전과 달라졌고, 물질적으로는 여전히 부족함이 많았지만, 회개와 반성을 지속하며 마음속 평안과 풍요를 느끼게 되었다.

신앙이 성장하면서 참여자 8은 하나님께서 주시는 소명과 비전을 깨닫게 되었고, 이를 바탕으로 교회에서 봉사자로서 섬기기 시작했다. 그녀는 교회의 리더훈련과 성경 아카데미를 수료하여 공동체의 리더로서 역할을 맡게 되었으며, 결혼과 이혼 등의 이유로 단절되었던 취미활동에 대한 비전을 다시 품고, 이를 통해 전도활동에 참여할 수 있는 길이 열리게 되기를 기대하고 있다.

2) 사례분석 및 시사점

참여자 8의 이야기는 여러 가지 중요한 시사점을 제공한다. 그녀의 외도는 남편의 사업실패와 무능력 등이 원인 되기는 했지만 서로에 대한 신뢰와 의무를 저버린 관계의 책임이 있다. 또한 결혼 생활 속에서 자신의 정체성을 잃고, 타인과의 애정에 집중하게 되면 결국 개인의 행복이 위협받을 수 있다는 점을 시사한다. 자신의 감정에 충실했다고는 하지만 장기적으로는 결혼생활에 부정적인 영향을 끼쳤기 때문이다.

그러나 그녀가 어려운 시기를 겪으면서 신앙을 통해 새로운 길을 찾은 것은 정신적·심리적 안정과 지지의 중요성을 일깨워 준다. 어려움 속에서도 자신을 돌아보고 건강한 지원체계를 찾는 것이 필요하다 할 것이다.

또한, 그녀의 선택이 가져온 결과는 삶의 방향을 완전히 바꿔놓았다. 이혼녀라는 꼬리표 속에서도 그녀는 자신의 이혼선택이 최선이었을 수도 있다는 생각을 마음 속 깊이 갖고 있었다. 이러한 점은 남편의 절실한 무능력과 부모의존적 성향이 너무 과도했다는 추정을 떨쳐내기 어렵다.

한편, 이혼 후에도 그녀가 신앙을 통해 회복하고 새로운 비전을 찾은 것은 어려움 속에서도 희망과 변화가 가능하다는 메시지를 전달해 주고 있다. 어떤 상황에서도 다시 일어설 수 있는 가능성이 존재함을 보여주는 대표적인 사례다.

4. 사례분석 관련 공통주제 분류

본 연구의 분석 과정에서 도출된 총 76개의 주제를 공통된 의미를 중심으로 그룹화하여 27개의 하위 범주로 재분류하였으며, 이들 하위 범주는 다시 8개의 상위 범주로 통합되었다. 최종적으로 이 8개의 상위 범주는 본 연구의 중심 질문을 구성하는 '관계 상실 경험(Experience of Relationship Loss)', '회복 과정(Process of Recovery)', '신앙의 역할(The Role of Faith)'이라는 세 가지 핵심 영역으로 정리되었다. 각 사례 간의 공통 주제는 아래의 〈Table 2~4〉에 제시되어 있다.

이 과정에서 사용된 범주화 기준은 선행 연구자인 이후주(2022)의 연구에서 제시한 상위·하위 범주 및 사례 분류 양식을 주로 인용하고 따른 것이다. 이는 본 연구에 참여한 다수의 연구 참여자들이 그들의 진술이나 경험을 표현하는 데 있어 이후주 박사의 분류 체계를 자연스럽게 반복하거나 크게 벗어나지 않는 경향을 보였기 때문이다. 또한 관계 상실과 신앙적 회복이라는 주제를 다룬 국내 연구가 아직 충분히 축적되어 있지 않아, 새로운 범주 체계를 창출하기보다는 기존의 신뢰할 수 있는 분류 체계를 따르는 것이 분석의 일관성과 타당성을 확보하는 데에 더 적절하다고 판단하였다.

따라서 본 연구는 독자적인 범주화 체계를 마련하기보다는 이후주 박사의 분석틀을 기초로 삼되, 각 사례에 드러난 세부 주제들과의 정합성을 면밀히 검토하여 최대한 객관적이고 체계적인 방식으로 상위·하위 범주를 구성하고자 하였다. 이와 같은 접근은 연구의 신뢰도를 높이고, 향후 본 주제에 대한 학문적 연속성을 강화하는 데에도 기여할 수 있을 것으로 기대되었기 때문이다.

가. 관계상실 경험

관계 상실의 경험은 이혼 여성들에게 깊은 상처를 남긴다. '파괴된 자아'는 결혼에 대한 기대가 무너지고 분노와 실망, 신앙의 혼란으로 이어지며 시작되었다. 이후 '상처투성이의 삶'은 외로움, 가족 부담, 수치심 속에서 정서적 고립과 고통을 낳았다. 많은 이들은 '과거에 얽매인 생활'을 지속하며 과거의 기억에 사로잡혀 삶의 활력을 잃고 신체화 증상까지 경험했다. 결국 '삶의 무게'는 고립과 절망 속에서도 살아남기 위한 몸부림으로 나타났으며, 이러한 고통 속에서 신앙은 회복의 출발점이자 새로운 희망의 단초가 되었다.

〈표 3〉 관계상실의 경험

상위 범주	하위 범주	사례별 분류
파괴된 자아	희망과 기대감	– 가정을 지켜 줄 것이라는 희망 – 돌아올 것이라는 기대감 – 미래에 대한 긍정적인 상상
	상실감과 고통	– 번복되는 이별결정 – 고아가 된 듯한 느낌 – 만신창이가 되어버린 마음 – 쓸모없는 존재로 인식되는 느낌 – 이혼결정에 대한 자책과 후회
	분노와 실망	– 외도에 대한 분노와 배신감 – 배우자를 선택한 실망감
	신앙 상실	– 기도가 불필요하다는 현실 – 고통을 방관하시는 하나님에 대한 원망 – 기도, 예배, 봉사 등의 신앙생활 중단

상처투성이의 삶	애절한 외로움	– 삶의 허무감 엄습 – 주위에 아무도 없는 것 같은 고독 – 향후 사랑받지 못할 것이라는 두려움
	가족의 짐	– 관계상실 후 부모에게 의존하는 것에 대한 부담 – 자신의 자녀들에 대한 미안함 – 가족들의 짐이 될뿐더러 가족 내 오점으로 작용
	수치심	– 버림받았거나 버렸다는 것에 대한 수치스러움 – 버림받은 여자라는 치욕과 모멸감 – 배신감 등에 따른 불면증
과거에 얽매인 생활	과거의 기억	– 시간이 지날수록 과거를 회상하는 추억에 잠김 – 죽음으로써 기억을 끝낼 수 있을 것이라는 생각
	사회적 편견에의 억압	– 이혼녀라는 굴레적 편견에 사로잡힘 – 의지할 배우자가 없음에 대한 차별적 시선 의식 – 자녀들의 이혼가정 놀림받음에 대한 두려움
	삶의 활력 상실	– 삶의 결실이 없는 것 같은 느낌 – 모든 희망과 기대감 저버림 – 미래의 불투명성 확대
	신체화 증상	– 정신적 고통과 소외감 – 공황장애, 우울장애, 수면부족 – 수면부족으로 인한 신체의 연약함
삶의 무게	삶의 굴레	– 생계대책 별무 – 양육비와 사교육비, 대학교육비 등에 대한 부담 – 생활고
	고립무원	– 이혼가정이라는 주홍글씨에 대한 두려움 – 배우자 지인, 친적 들과의 관계 단절 – 가족 이외 타인들과의 관계 단절
	파국	– 양가 다툼으로 비화 – 교회에 적응하지 못하고 독자적 행동 – 배우자에 대한 적개심
	삶의 몸부림	– 고독감을 극복, 배우자 관련 否的요소 극복 – 부정적 기억과의 단절 시도 – 교회상담 및 목회자와의 면담 등

1) 파괴된 자아

연구에 참여한 이들은 배우자 또는 자신의 외도, 폭력, 성격 차이 등 다양한 이유로 이혼을 경험하면서 남편과의 이별을 쉽사리 받아들이지 못하는 복잡한 감정을 겪었다. 특히 연구참여자 8은 남편의 무능 때문에 고민하였다. 새로운 남성의 세련함과 능력구비는 남편에 대한 기대감을 송두리째 앗아갔다. 그럼에도 불구하고 사회적 시선과 자녀들 때문에 하루에도 수십 번씩 이혼 결정을 번복하는 갈림길에 놓이기도 하였다. 이러한 반복적인 결정은 그녀에게 심리적인 혼란을 초래했으며, 남편과의 관계에 대한 증오심을 더욱 깊게 만들었다. 그녀의 자아는 철저히 혼란 속에 유기되었으며 삶의 의미를 찾지 못하였다.

또한 연구참여자 6은 외도를 저지른 남편을 붙잡으려 애쓰며 여러 차례 그를 용서하고 다시 시작할 기회를 찾으려 했다. 이 과정에서 그녀는 이혼을 결심하기까지 수년이라는 긴 시간을 허비하게 되었고, 그동안의 고통은 그녀의 삶에 깊은 상처로 남았다. 이처럼 이들은 이혼의 경험을 통해 자신이 인생의 실패자이자 쓸모없는 존재로 전락했다고 느꼈고, 이로 인해 자존감이 크게 훼손되는 사태를 초래하였다.

이들 연구참여자들의 '관계 상실 경험'은 단순한 이혼의 고통을 넘어, 심각한 정서적 고통을 야기했다. 연구참여자 7은 가정을 지키지 못한 것에 대한 깊은 죄책감에 시달리며, 자신의 선택이 잘못되었다는 생각을 떨쳐내지 못하며 괴로워했다. 반면 연구참여자 1은 배우자의 외도로 인한 분노와 배신감이 커지면서, 남편을 선택한 자신에 대한 비난과 분노가 끊임없이 이어졌다. 이는 그녀의 마음에 큰 상처를 남기며, 부정적인 감정이 지속적으로 억눌리게 만들었다.

이러한 감정들은 신앙에도 큰 흔들림을 가져왔다. 연구참여자들은 부부 관계의 상실이라는 고통을 신앙과 연결 지으며, 하나님을 원망하거나 기도와 예

배를 중단하는 등 영적으로 심각한 침체를 경험하게 되었다. 이들은 본래의 신앙을 잃어버리면서, 삶의 방향성을 상실하는 결과를 초래하게 되었고, 이러한 정서적, 영적 고통은 그들의 일상생활에 부정적인 영향을 미치기에 이르렀다.

"남편과의 이혼 과정에서 정말로 긴 싸움을 겪었어요. 가정을 지키기 위해 애쓰며 새벽기도에 매달렸고, 하나님께 간절히 기도했죠. 그러나 이러한 노력에도 불구하고 하나님께서는 아무런 대답을 주지 않으셨어요. 이러한 하나님에 대해 원망과 분노의 감정을 쏟아낼 수밖에 없었죠. 그 당시엔 왜 하나님이 이런 고통을 바라보면서 아무런 개입도 하지 않으시는지에 대한 의문이 들었지요. 결국 제 믿음은 심각하게 흔들렸고 하나님에 대한 믿음도 무너져 버렸어요. 그때엔 깊은 상실감과 심리적 고통 때문에 신앙의 기초마저 잃어버렸죠."(연구 참여자 6번과의 대화에서)

2) 상처투성이의 삶

연구 참여자들은 관계의 상실로 인해 다양한 감정적 고통을 경험한 것으로 나타났다. 이들은 깊은 외로움, 허무함, 배신감, 분노, 수치심 등을 겪으며, 그 상실이 일상에 미친 영향을 진술했다. 연구참여자 2는 이혼을 겪으며 더 이상 누구에게도 사랑받을 수 없을 것 같은 극도의 비참함을 느꼈고, 자신의 인생이 무의미하다는 생각에 사로잡혔다. 연구참여자 4는 배우자와의 정서적 교감이 끊어짐으로써 심한 외로움과 공허함을 느꼈다. 연구참여자 1은 남편의 외도로 인해 여성으로서 모멸감을 느꼈고, 인생의 깊은 어둠 속에서 헤어나지 못하는 경험을 했다. 이러한 배신감은 그녀에게 버림받았다는 수치심을 불러일으켰고, 일상의 모든 부분이 파괴되는 고통을 겪었다. 또한, 연구참여자 3은 자신이 가족에게 수치스러운 존재가 되었다고 인식하며 자책과 자기 비난에 빠지기도 했다.

"남편의 무능으로 인해 깊은 상처를 입었어요. 그래서 아이들에게도 항상 뭔가를 해주지 못해 미안했고, 친정집에도 가는 것조차 꺼릴 정도로 자존감이 하락하여 고립감을 경험했죠. 그래서 남편과 거리를 유지하면서 나도 모르게 듬직한 남자에게 끌렸어요. 그런 이유로 이혼을 하게 되었는데 남편의 무능보다는 제가 외도했다는 사실만 너무 부각된 것 같았어요. 일상적인 생활을 하면서도 남편을 버린 여자라는 비난을 받을까봐 사람들과 마주치는 것을 꺼려하며 피해다녔죠."(연구참여자 8번과의 대화에서)

3) 과거에 얽매인 생활

연구참여자들은 시간이 지남에 따라 과거의 기억이 점점 더 뚜렷해지며 지속적인 고통을 겪었다. 자녀로 인해 부부 간의 인연이 완전히 끊어지지 않는 상황에서도 괴로움을 느꼈으며, 이로 인한 감정의 혼란으로 밤마다 불면에 시달리기도 했다. 연구참여자 3은 이혼 후 사회적으로 차별을 받는다는 인식을 가지게 되었고, 연구참여자 6는 자녀들이 결손가정 출신이라는 이유로 사회적 놀림을 받을 것을 두려워하며 깊은 비참함을 느꼈다. 연구참여자 2는 배우자와 함께 계획했던 미래가 산산조각 나면서 삶에 대한 희망을 상실하는 고통을 경험했다. 이러한 관계 상실의 경험은 연구참여자들에게 신체화 증상을 유발하기도 했다. 정신적 이상증세, 우울증, 공황장애 등이 나타나 일상생활을 영위하는 데 큰 어려움을 초래했으며, 이로 인해 주변의 도움에 의존하는 삶을 살아가게 되는 결과를 낳았다.

"가슴에 무거운 돌이 얹힌 것처럼 답답하고 숨이 막힐 정도로 아팠어요. 병원에 가도 특별한 이상이 없다고만 하니까, 그냥 참는 수밖에 없었죠. 그래서 얼음물을 하루에 세 병 넘게 마셨어요. 그 차가운 물을 마시면 그 순간만큼은 마음이 좀 가라앉는 것 같았거든요. 혼자서 중얼거리기도 많이 했어요. 누구

한테 털어놓을 데가 없으니까, 저 혼자 나 자신하고 얘기하는 거죠.

그러다 아이가 어느 날 저한테 '엄마 왜 그래?'라고 묻는 걸 듣고 정신이 번쩍 들었어요. 제 상태가 아이에게까지 전해지고 있다는 게 너무 미안하고 무서웠어요. 그날 이후로 더 조심하려고 했는데, 마음처럼 쉽게 되진 않더라고요. 밤에는 자다가 가위에 자주 눌렸어요. 자다가 벌떡 일어나 숨을 몰아쉬곤 했는데, 꿈인지 현실인지 구분이 안 되는 그런 날이 계속됐어요. 몸이 아픈 게 아니라 마음이 아픈 건데, 그게 몸으로까지 다 나타나는 것 같았어요." (연구 참여자 1번과의 대화에서).

4) 삶의 무게

연구참여자들은 관계 상실 이후 가족 및 주변인과의 관계가 끊어지면서 점점 더 고립된 삶을 경험했다. 연구참여자 4는 남편과 연관된 모든 사람들과의 관계를 단절했고, 자녀와의 정서적 소통마저도 끊어지면서 심리적 고립감을 더욱 깊게 체감했다. 연구참여자 7은 가족을 제외한 모든 대인관계를 차단하였으며, 심지어 삶을 포기하려는 극단적인 생각과 싸우는 상황에까지 이르렀다. 또한, 연구참여자 8은 자신의 외도로 인해 가정이 파탄을 겪고 있다는 자책감과 그로 인한 우울감으로 인해 일상적인 생활이 감당하기 어려운 짐처럼 느껴지는 고통을 겪었다. 이처럼 관계 상실은 연구참여자들에게 심리적, 사회적 고립을 심화시키는 결과를 초래했다.

"모든 게 다 무의미하게 느껴지는 순간들이 자주 찾아와요. 아무리 애써도 달라지는 게 없고, 반복되는 고통 속에 하루하루를 버티는 게 너무 힘들어요. 그렇게 무기력한 감정이 밀려오면 '내가 왜 이렇게 살아야 하지?', '이 모든 고통을 견디는 이유가 뭐지?'라는 생각이 머릿속을 떠나지 않아요. 사람들은 시간이 지나면 괜찮아질 거라고 쉽게 말하지만, 제겐 시간이 흐를수록 더 깊은 허무감이 밀려오더라고요.

이런 상태가 계속되다 보니, 자연스럽게 죽음에 대해 많이 생각하게 됐어요. 차라리 이 고통에서 벗어나는 게 낫지 않을까 하는 생각이 머릿속에 자리를 잡았죠. 실제로 그런 시도를 해본 적도 있어요. 그때는 정말 아무와도 말하고 싶지 않았고, 누구에게도 기대고 싶지 않았어요. 그냥 혼자 있고 싶었어요. 세상과 단절된 채, 조용히 사라지고 싶은 마음뿐이었어요.

누가 내 마음을 이해해 줄까 하는 생각도 들고, 괜히 털어놓았다가 또 상처받을까 봐 더 말하지 않게 되더라고요. 그러다 보니 점점 더 고립되고, 외로움에 익숙해지면서 감정도 메말라 가는 걸 느꼈어요. 매일이 고통이고, 살아 있다는 게 그저 버거운 현실처럼 느껴졌어요."(연구참여자 2번과의 대화에서)

나. 회복과정

이혼 여성들의 회복 과정은 가족과 교회의 지지를 바탕으로 영성을 회복하며 시작되었다. 기도와 예배, 말씀 묵상을 통해 내면의 상처가 치유되었고, 단절되었던 관계를 회복하며 자아 정체성도 새롭게 정립되었다. 이들은 고통을 딛고 현실을 수용하면서 삶의 의미와 가치를 다시 발견하고, 새로운 비전과 희망 속에 재도약하게 되었다.

〈표 4〉 회복의 과정

상위 범주	하위 범주	사례별 분류
상처치유 재활적 삶	가족의 지원	– 가족 및 지인의 도움 – 교회에서 영적인 삶을 시작 – 기도 및 운동으로 재활적 삶
	교회의 지지	– 교회의 정신적 지지 – 물질적인 후원과 자녀들에 대한 학습지원
	영성 회복	– 교회의 단체기도와 친교 – 목회자의 섬김과 위로
삶의 가치 창조	현실 인정	– 관계단절의 문제와 과정을 진솔하게 대화 – 자녀와 배우자와의 만남 인정
	관계단절 극복	– 교회를 통한 교우관계 회복 및 친정 가족과 소통 – 이혼에 대한 부정적 인식을 떨침
	자아 재정립	– 여성 가장으로서의 삶 영위 – 돌싱녀를 오히려 숨기지 않음

1) 상처치유 재활적 삶

연구에 참여한 이들은 관계의 상실로 인해 인생의 중대한 위기에 처하고, 그로 인해 심각한 고통을 겪었다. 그러나 이들은 가족과 교회 공동체의 도움을 받아 회복의 과정을 겪게 되었다. 끝이 보이지 않는 고통 속에서도 가족과 교회의 지원 덕분에 다시 교회에 발을 들이게 되었고, 하나님을 찾는 여정을 시작하게 되었다. 이들의 신앙은 각기 다른 모습으로 나타나지만, 공통적으로 신앙은 그들이 과거의 아픔에서 벗어나 현재를 살아갈 힘을 주고, 미래에 대한 희망을 갖도록 이끌어 주었다.

예를 들어, 연구참여자 6은 극심한 절망 속에서 친정어머니의 간절한 기도 소리를 듣고 마음을 다잡는 계기를 마련했다. 또 다른 연구참여자 3은 친정아버지의 세심한 배려와 위로를 통해 살아갈 힘을 얻었다. 이들은 관계 상실 이후 겪었던 고통 중 하나로 경제적인 어려움도 있었다. 그러나 교회의 성도들이 제공한 물질적인 지원과 장학금은 그들이 절망의 늪에서 벗어날 수 있도록 큰 도움을 주었다. 이러한 경험들은 연구참여자들이 공동체의 사랑과 신앙을 통해 다시 일어설 수 있는 힘을 얻는 데 중요한 역할을 했다.

결국, 이들은 고통을 극복하고 새로운 삶의 의미를 찾게 되었으며, 가족과 교회의 연대가 그들의 회복에 얼마나 큰 영향을 미쳤는지를 깊이 깨닫게 되었다. 이를 통해 이들은 신앙이 단순한 믿음이 아니라, 삶의 어려움을 극복하는 데 필요한 힘이 됨을 다시 한 번 확인하게 되었다.

“이혼 후 경제적으로 어려움에 처하고, 건강도 악화되면서 고향을 떠나 도시로 이주하니, 의지할 곳이 없어 마음이 참 많이 힘들었습니다. 모든 것이 낯설고 외로웠기에 매일같이 내 처지를 한탄하며 우울한 날들을 보내고 있었습니다. 그러던 중 이웃 한 분이 저에게 교회에 나가보는 게 어떻겠냐며 권유하셨어요. 일요일에 가면 점심도 제공된다고 하길래, 특별한 기대 없이 나가기 시작했습니다. 그런데 그곳에서 만난 사람들은 정말 놀라울 정도로 따뜻하

고 친절했습니다. 처음 만나는 사람들임에도 불구하고 저를 위해 기꺼이 시간을 내고, 무언가를 대가 없이 나눠주는 교회 집사님들을 보면서 정말 천사를 만난 것처럼 느껴졌습니다. 제가 힘들어할 때마다 어김없이 먹을 것과 딸아이의 옷, 반찬, 쌀 등 다양한 도움을 주셨고, 그것이 저에게는 큰 위안이었습니다. 시간이 흐르면서 교회에서 생활비 보조금까지 매달 지원받게 되었는데, 그 순간부터는 경제적인 부담이 조금이나마 덜어졌어요. 특히 몸이 약해서 하루 일하고 나면 반드시 하루를 쉬어야 하는 상황이었기에, 교회에서의 물질적, 정서적 도움은 저에게 그야말로 생명줄과 같았습니다."(연구참여자 7과의 대화에서)

2) 삶의 가치 창조

연구에 참여한 이들은 관계의 상실 이후 받아들이기 힘들었던 현실을 점차적으로 수용하기 시작한 것으로 나타났다. 과거의 아픈 기억들을 회상하기조차 어려웠던 그들은, 이제는 그 상처들을 담담하게 이야기할 수 있는 능력을 갖추게 되었다. 또한, 전 남편에 대한 분노와 미움의 감정도 서서히 옅어지기 시작하여, 원망의 감정이 기도로 변화되는 과정을 경험하게 되었다.

이들은 단절되었던 가족, 이웃, 친구들 및 교회 지인들과의 관계를 다시 회복하기 위한 노력을 기울였으며, 이러한 과정을 통해 고립된 삶에서 벗어나 일상으로 돌아갈 수 있게 되었다. 무엇보다도 교회 공동체에 참여하게 되면서 신앙이 회복되는 귀한 경험을 하게 되었다.

특히 연구 참여자 3은 교회 상담을 통해 영적 침체에서 벗어나 새로운 삶의 의미를 찾게 되었으며, 연구 참여자 2는 교회 공동체의 지원 덕분에 정신적 고통에서 해방되어 정상적인 일상생활을 영위할 수 있는 상태에 이르게 되었다. 이러한 경험들은 연구 참여자들에게 있어 중요한 전환점이 되었으며, 그들의 삶에 긍정적인 변화를 가져오는 계기가 되었다.

"저는 최근에 감정적으로 매우 불안정한 상태에 있었고, 그로 인해 친정 식구들에게 분노를 표출하게 되었습니다. 특히 언니와 엄마에게는 무례한 언사를 하였고, 딸과도 심각한 다툼이 있었습니다. 이러한 상황을 지켜본 둘째 언니는 나를 위해 많은 기도를 해주었습니다. 이런 언니의 권유로 교회 공동체에 참여하게 되면서, 저는 조금씩 회복의 길을 걷기 시작했습니다. 저를 잘 알지 못하는 사람들로부터 받는 중보기도와 따뜻한 격려의 한마디가 저에게 큰 위로가 되었던 것 같습니다. 그때부터 제 삶에 작은 변화가 생기기 시작한 것 같았습니다. 이러한 경험들은 저에게 새로운 희망의 싹을 틔우게 해주었고, 점차적으로 마음의 평화를 찾는 데 도움을 주었습니다."(연구 참여자 4와의 대화에서)

다. 신앙의 역할

이 연구에 참여한 여성들은 이혼이라는 관계 상실의 깊은 상처 속에서 심리적, 정서적 고통을 경험했으며, 그 고통을 치유하고 삶을 회복하는 과정에서 신앙이 핵심적인 역할을 하는 것으로 나타났다. 특히 '돌아온 탕자'(눅 15:11-32)의 말씀은 그들에게 주님이 여전히 자신을 기다리고 계신다는 위로와 소망을 제공하였다. 이 본문을 통해 참여자들은 스스로를 잃어버린 자녀이자, 다시 돌아올 수 있는 존재로 인식하게 되었으며, 내 안에 살아 계신 주님을 인식하는 신앙의 눈이 열리게 되었다.

신앙 회복의 시작은 '주님과의 교제'에서 비롯되었다. 절망 속에서도 기도와 예배, 말씀 묵상을 통해 주님께 마음을 열었고, 이를 통해 하나님의 위로와 사랑을 경험하였다. 이 과정은 단순한 종교적 행위에 그치지 않고, 존재의 근본적인 회복으로 이어졌다. 특히 하나님과의 인격적 만남은 자존감을 회복하고, 과거의 고통을 의미 있는 신앙적 여정으로 전환시키는 중요한 전환점이 되었다.

신앙은 일상생활의 정상화를 돕는 실질적 힘이 되었다. 참여자들은 말씀을 삶 가운데 실천하며 자신의 삶에 다시금 질서를 세워 나갔고, 정체성을 회복하는 데 있어서도 신앙은 중심적인 자리를 차지하였다. '나는 하나님의 자녀'라는 믿음은 그들에게 존재의 근거와 미래의 방향성을 제공하였으며, 새로운 삶을 시작할 수 있는 내적 동력이 되었다. 그들은 주님과의 동행 속에서 혼자가 아님을 체험하며, 다시 삶을 가꾸어나갈 수 있는 용기를 얻었다.

결론적으로, 신앙은 이혼 여성들의 심리적 회복과 삶의 재정립에 있어 결정적인 의미를 지니며, 주님의 사랑과 동행은 상처받은 내면을 회복시키고 일상의 삶을 새롭게 열어 가는 강력한 영적 자원이 되었다.

〈표 5〉 신앙의 역할

상위 범주	하위 범주	사례별 분류
돌아온 탕자 (눅15:11-32)	내 안의 주님 인식	-복음 속 십자가 보혈 인식, 절망에서 탈출 -주님을 믿는 마음으로 원망에서 탈출 -말씀의 위로가 분노를 삭여줌
	주님과의 교제	-타인을 위해 기도 -잃어버린 자아를 회복해 가는 과정 -외로움과 고독감에서 탈출
	주님의 사랑	-Logos적 말씀을 삶에 대입 -예배와 기도가 마음의 평화를 가져다 줌 -말씀에 순종하는 일상 영위
일상생활 정상화 및 정체성 회복	말씀을 실천하는 삶	-사랑을 실천하는 위로자로 성장 -사랑받는 사람인 점을 확신하는 자아정체성 회복 -복음을 전파하는 하나님의 제자 역할 수행
	새로운 삶 시작	-신앙에 의한 새로운 시각 발견 -자격증 취득 및 취업 등 주체적인 삶 영위 -교회공동체 일원으로서의 비전과 소명을 가져
	주님과의 동행	-고통을 신앙으로 승화시켜 삶의 균현 유지 -어려운 문제 극복에 주님의 말씀과 신앙 대입 -경제적 빈곤 속에서도 신앙적 삶 영위

1) 돌아온 탕자

이번 연구에 참여한 이들은 관계의 상실로 인해 극심한 고통을 경험하면서도, 그 과정에서 하나님과의 동행을 깊이 인식하게 되었다. 연구참여자 2는 자살을 결심할 만큼 절박한 순간에 하나님의 개입을 느끼며, 그 절망의 늪에

서 벗어나는 중요한 계기를 마련하게 되었다. 이러한 경험은 그에게 새로운 희망의 불씨가 되었고, 삶의 의미를 다시 찾는 데 큰 도움이 되었다.

한편, 연구참여자 4는 세상에 고립되어 마치 고아와 같은 우울한 상황 속에서도 하나님께서 자신을 결코 포기하지 않으셨음을 깊이 체감하게 되었다. 이로 인해 그는 그동안 품어왔던 원망을 접어두게 되었고, 하나님에 대한 신뢰가 회복되는 계기가 되었다. 이들은 이러한 복잡한 감정을 기도를 통해 변화시키며, 심지어 전 배우자를 위해 기도하는 자신을 발견하기도 하였다. 이는 그들에게 치유의 과정이자, 새로운 시작을 의미하는 중요한 경험이었다.

또한, 예배의 회복을 통해 이들은 삶의 초점을 재정립하고, 정서적 고통에서 벗어나는 경험을 하게 되었다. 예배는 그들에게 단순한 종교적 행위를 넘어, 삶의 방향성을 제시하고 내면의 평화를 찾는 중요한 수단이 되었다. 무엇보다도, 하나님이 그들을 향한 확고한 사랑은 그들이 고통을 견딜 수 있는 힘을 불어넣어 주었다고 볼 수 있다. 이러한 사랑은 그들에게 위로와 희망을 주며, 앞으로 나아갈 수 있는 용기를 제공하였다.

"이혼을 힘겹게 겪고 나서, 정말 삶이 공허하고 외로움이 가득했어요. 그때는 모든 게 무너진 것 같았죠. 이혼 후에는 몸과 마음을 추스르기 위해 교회 상담도 받기 시작했고, 집사님들과의 교제도 나누면서 교회에 나가게 되었어요. 예배를 회복하면서 하나님을 더 깊이 알게 되었죠. 처음에는 이혼 후에 내게는 미래가 없다고 생각했어요. 내가 앞으로 뭘 해야 할지 전혀 감이 잡히지 않았거든요. 하지만 신앙이 깊어지면서 점점 소망이 생기고, 하나님이 나를 어떻게 인도하실지에 대한 기대감도 커지게 되었어요. 이제는 삶이 다시 시작되는 것 같은 느낌이 들어요."(연구참여자 3번과의 대화)

2) 일상생활 정상화 및 정체성 회복

연구에 참여한 이들은 신앙이 회복되면서 불투명했던 일상의 모습들이 점차적으로 다시 드러나기 시작했다. 이들의 삶은 각기 고유하고 다채로웠지만, 모두가 이전과는 다른 새로운 의미를 찾아가는 여정에 착수하게 되었다. 예를 들어, 연구참여자 8은 과거에 겪었던 고통의 시간을 지나면서 이제는 교회공동체 안에서 사랑을 나누는 위로자로서의 역할을 배우기 시작했다. 이는 그가 자신의 아픔을 통해 다른 이들에게 희망과 위로를 전할 수 있는 존재로 성장하고 있음을 의미한다.

또 다른 연구참여자 2는 한때 세상의 그늘에 있었던 자신이 현재 하나님의 딸로서 사랑받는 삶을 살아가고 있다는 사실을 깨달았다. 그녀는 과거의 상처를 극복하고, 이제는 하나님의 사랑을 통해 자신을 재발견하는 과정을 겪고 있다. 연구참여자 6은 하나님을 부정하는 고통스러운 시간을 지나, 이제는 복음을 전파하는 제자로서의 새로운 길을 걷고 있다. 이러한 변화는 그가 과거의 아픔을 극복하고, 사명감을 가지고 삶을 살아가고 있음을 보여준다.

이들은 여전히 상처와 고통이 존재하지만, 그럼에도 불구하고 자신의 삶에 대한 새로운 도전들을 모색하며 자기실현을 이루려는 강한 의지를 가지고 있다. 신앙의 회복은 그들에게 가치관에 중대한 변화를 불러일으켰고, 세상을 바라보는 시각이 달라지게 만들었다. 이러한 변화는 그들이 과거의 상처에 굴복하지 않고, 하나님께 의지하면서 삶의 균형을 유지하는 힘을 찾게 해준 것으로 평가된다.

결국, 이들은 신앙을 통해 새로운 삶의 목표를 설정하고, 이를 향해 나아가는 과정에서 자신들의 정체성을 재발견하게 되었다. 신앙의 회복은 단순히 개인의 삶의 질을 높이는 데 그치지 않고, 그들의 삶의 방향성과 의미를 재정립하는 데 중요한 역할을 하고 있다. 이처럼 신앙의 회복은 그들에게 긍정적인 변화를 가져다주며, 더 나은 미래를 향해 나아가는 힘이 되고 있다. 차제에

신앙을 통한 고통 극복사례가 인간 의지의 반영이라는 점에 대해 더욱 심도있는 연구를 진행하는 후학이 나타나기를 기대한다.

"이혼 후에 삶이 정말 힘들고 버거웠어요. 어떻게든 이 상황에서 벗어나고 싶었지만, 방법을 찾지 못했죠. 기도를 하긴 했지만, 마음은 다른 곳에 가 있더라고요. 그러던 중 친구의 도움으로 교회에 가게 되었고, 소그룹에서 성경공부를 시작했어요. 동역자들과 마음을 나누고, 말씀을 함께 읽고 이야기하는 시간이 정말 은혜롭고 감사했어요. 과거의 고통이 눈 녹듯이 사라지면서 마음이 평안해지고 모든 것이 감사하게 느껴졌죠. 은혜를 받으니 누군가에게도 전하고 싶어서 주일에는 교통봉사도 하고, 여름에는 단기선교에도 참여했어요. 지금은 정말 행복해요. 비록 한 달 벌어 한 달 살지만, 굶지는 않고 있어요. 일하는 기쁨도 주시고, 좋은 사람들도 만나게 해주셔서 정말 감사해요."(연구참여자 6번과의 대화)

5. 사례분석 결과

가. 일반적 사례 분석 특징

관계의 상실을 경험한 연구 참여자들의 심리적 및 정서적 변화는 매우 다양하고 복합적인 양상으로 나타났다. 이러한 변화는 단순히 이혼이라는 사건 그 자체보다는, 이혼에 이르게 된 구체적인 원인과 밀접하게 연결되어 있었다. 특히, 이혼의 원인이 된 상황과 갈등의 성격에 따라 심리적 반응의 깊이와 정서적 흐름이 달라지는 점이 관찰되었다. 각기 다른 맥락 속에서 드러나는 정서 반응은 참여자들의 개별적 경험을 통해 세밀하게 드러났으며, 이는 이혼 이후의 삶에 중요한 영향을 미쳤다.

예를 들어, 배우자의 외도로 인해 이혼하게 된 사례에서는, 초기 단계에서 매우 강한 분노와 배신감이 참여자들의 정서를 지배하였다. 이들은 결혼이라는 신성한 약속이 일방적으로 깨졌다는 느낌과 함께, 인간관계에 대한 근본적인 불신감을 호소하였다. 그러나 시간이 경과함에 따라, 일부 참여자들은 자신에게 집중하며 감정을 객관적으로 바라보려는 노력을 기울였고, 그 결과 배신감이나 분노의 감정이 점차 누그러지고 수용의 방향으로 전환되는 모습을 보였다. 이러한 감정의 변화는 단순히 시간의 흐름만으로 설명되기보다는, 감정을 직면하고 성찰하며 다시 정서적으로 안정되려는 내적 과정이 작용한 결과로 해석할 수 있다. 이는 감정의 흐름이 직선적이지 않고 복잡하며, 종종 되풀이되는 반복의 특성을 띤다는 점에서 정서적 회복이란 매우 섬세하고 점진적인 과정임을 시사한다.

반면, 배우자의 외도와 더불어 신체적·정신적 폭력이 동시에 발생한 사례에서는 그 충격이 훨씬 심각하게 나타났다. 이혼 후에도 참여자들은 심리적으로 안정되지 못한 채 외상 후 스트레스 장애(PTSD)에 유사한 증상을 경험하였으며, 이로 인해 오랜 시간 동안 일상생활을 영위하는 데 상당한 어려움을 겪

었다. 일부 참여자들은 수면 장애, 불안 발작, 극도의 무기력감 등을 경험하였고, 타인과의 새로운 관계를 시도할 때에도 불신과 회피의 태도를 보이곤 하였다. 이처럼 심각한 폭력이 개입된 이혼의 경우, 감정의 회복은 더욱 지체되며, 지속적인 심리적 개입과 외부적 지원 없이는 자율적인 회복이 쉽지 않다는 점을 보여주었다.

또한, 남편의 무능력으로 인해 경제적 기반이 흔들리고, 그에 따른 자신의 외도로 인해 이혼하게 된 한 참여자의 사례에서는, 이혼 이후 강한 자기비난과 자책감이 중심 정서로 자리잡았다. 이 참여자는 자신의 선택과 행동에 대해 극심한 도덕적 회의감과 후회를 경험하였고, 이는 자기 존재에 대한 회의로까지 확장되었다. 자책과 후회의 감정은 허무감과 연계되며, 삶의 전반에 대한 의미 상실로 이어졌고, 그 결과 정서적 상처는 단순한 이혼 경험을 넘어 깊은 영적·심리적 트라우마로 남게 되었다. 이처럼 이혼의 원인이 복합적이거나 참여자 자신에게 일정 부분 책임이 있다고 인식되는 경우, 그 감정의 방향은 분노보다는 자기 혐오와 무기력으로 향하는 경향이 강했다.

이러한 각기 다른 이혼 사유들은 참여자들의 심리적 반응의 스펙트럼을 다양하게 만들었고, 그 결과 삶 전반에 걸쳐 서로 다른 영향을 미쳤다. 그럼에도 불구하고 연구 참여자들이 공통적으로 경험한 정서적 현상이 하나 있었으니, 그것은 바로 '지속되는 슬픔'이었다. 이 슬픔은 단기간에 소멸되지 않고 오랜 시간 동안 정서적 배경처럼 지속되었으며, 때로는 자신도 모르게 흐르는 눈물이라는 형태로 드러나곤 했다. 눈물은 단순한 감정의 분출이라기보다는, 이들이 감내한 고통의 깊이를 반영하는 중요한 지표로 이해될 수 있다. 이러한 지속적인 슬픔은 그들의 일상생활뿐 아니라, 사회적 관계 형성, 자기 이미지, 미래에 대한 태도에도 큰 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

하지만 이처럼 깊고 복합적인 고통의 흐름 속에서도, 신앙은 참여자들에게 긍정적인 전환의 계기가 되었다. 이혼 이후의 공허와 외로움을 채워줄 내면의

자원으로서 신앙은 점차 그 존재감을 드러냈고, 특히 가족과 교회의 공동체로부터 받은 정서적 지지, 그리고 하나님과의 관계 회복을 통한 신앙의 회복은 정서적 안정과 삶의 재구성을 가능하게 하는 중요한 동력이 되었다. 참여자들은 기도와 말씀 묵상, 예배 등의 신앙 실천을 통해 자신의 감정을 성찰하고 조율할 수 있었으며, 더 나아가 고통을 수용하는 태도를 형성해 갔다. 이러한 신앙적 경험은 자아 정체성을 강화시키는 동시에 삶의 목적과 방향성을 재설정하는 데 도움을 주었고, 궁극적으로 정서적 안정과 실존적 평안을 추구할 수 있는 기반이 되었다.

요컨대, 연구 참여자들은 이혼이라는 심각한 관계 상실 경험을 통해 심리적·정서적으로 다양한 어려움을 겪었으나, 신앙이라는 자원을 통해 그러한 고통을 점차 수용하고 회복해 나가는 모습을 보였다. 이들의 경험은 단지 개인적인 회복 과정을 넘어, 정체성 재구성과 삶의 재도약이라는 측면에서도 매우 중요한 통찰을 제공한다.

나. 연구설계 및 방법론에서 고려한 세 가지 질문 결과

1) 관계상실 경험이 기독교 이혼여성에게 미치는 영향

기독교 이혼 여성들은 관계 상실을 통해 심리적, 정서적, 사회적, 신체적, 신앙적 영역에서 복합적인 고통을 경험하는 것으로 나타났다. 첫째, 이들은 이혼을 인생의 실패로 인식하며 자아 정체성의 붕괴를 경험한다. 스스로를 무능력하거나 쓸모없는 존재로 여기는 자기 비난과 수치심은 자살 충동까지 야기할 정도로 심각한 수준의 심리적 붕괴를 동반하였다.

둘째, 감정의 기복과 심리적 고통이 지속적으로 나타났으며, 외도와 폭력 등 이혼 사유에 따라 분노, 배신감, 후회 등 다양한 부정 정서가 표출되었다. 특히 외상 후 스트레스와 감정 통제의 어려움은 주변 가족과의 관계 악화로 이어지기도 하였다.

셋째, 이와 같은 심리적 고통은 신체화 증상으로도 나타났다. 불면, 식욕 저하, 우울증, 공황장애 등 다양한 신체적·정신적 문제가 보고되었으며, 의료적 개입이 필요한 상황도 다수 확인되었다.

넷째, 이혼 여성들은 사회적 낙인과 편견으로 인해 더욱 고립되었으며, 자녀에 대한 죄책감, ′이혼녀′에 대한 사회적 차별과 성적 대상화의 경험은 외부 세계와의 단절을 심화시켰다.

마지막으로, 신앙적 측면에서의 혼란도 심각하였다. 하나님에 대한 원망, 신앙의 단절, 기도와 예배의 중단 등은 이들의 영적 침체를 의미하며, ‘하나님께 벌을 받았다’는 왜곡된 신념은 고통을 더욱 심화시키는 요인으로 작용하였다.

〈 표 6 〉 관계상실 경험이 개인에게 미치는 영향

상위범주	하위범주	관련 내용
관계상실 경험이 개인에게 미치는 영향	자아상실 및 정체성 혼란	이혼 여성은 자아가 무너지고 자신의 존재 가치를 상실하며, 극단적 선택을 고민하기도 함.
	심리적 고통 및 정서 불안	배신감과 분노, 후회, 외로움 등 복합적인 정서적 고통을 겪으며 삶에 대한 허무를 느낌.
	신체화 증상 및 정신적 질환	우울, 불면, 화병, 공황장애 등 다양한 신체적·정신적 증상을 경험함.
	사회적 고립과 낙인	자녀나 자신에 대한 사회적 편견과 차별로 인해 대인관계를 회피하고 고립됨.
	신앙적 혼란과 단절	하나님을 원망하고 신앙생활을 중단하며 영적 침체를 경험함.

2) 관계상실 극복 과정에서의 어려움과 내적 성장

기독교 이혼 여성들이 관계 상실을 극복하는 과정은 극심한 혼란과 고통의 연속이었다. 이혼 이후 신체적·정신적 회복이 지체되며, 자기 비난과 사회적 낙인으로부터 자유로워지기까지는 상당한 시간이 요구되었다. 과거의 상처에 사로잡힌 채 경제적 압박, 건강 문제, 양육의 부담 등 현실적 어려움이 동반되었고, 교회 공동체 내의 정죄적 시선은 오히려 회복의 걸림돌로 작용하였다.

그럼에도 불구하고 일정 시간이 경과한 후에는 점진적인 회복과 성장이 나타났다. 고통스러운 현실을 수용하면서 삶의 의미를 재정립하고, 하나님의 관점에서 자신과 상황을 해석하려는 시도가 일어나기 시작하였다. 가족, 친구, 교회 지체들과의 관계 회복은 사회적 고립을 완화시키는 중요한 계기로 작용하였다.

또한, 무너졌던 자아 정체성은 '사랑받는 하나님의 딸'이라는 새로운 영적 정체성으로 회복되었으며, 이는 일상의 재건과 자기 실현을 향한 동기를 부여하는 원천이 되었다. 인내와 단련의 과정을 통해 성숙한 인격으로 성장한 이들은 이후 타인의 고통에 공감하고 위로할 수 있는 감정적 성숙과 관계적 확장을 경험하였다.

〈 표 7 〉 극복과정에서의 어려움과 내적 성장

상위범주	하위범주	관련 내용
극복과정의 어려움과 내적 성장	극복과정의 어려움	이혼 이후 현실적인 문제와 교회 내 정죄로 인해 회복에 어려움을 겪음
	극복을 통한 성장	수용과 해석을 통해 정체성과 의미를 재정립하고 인간관계를 회복하면서 성숙해짐

3) 신앙의 활용과 신앙이 회복과정에 미친 영향

신앙은 기독교 이혼 여성들의 관계 상실 극복 과정에서 중심적인 자원이자 회복의 핵심 요인으로 작용하였다. 초기에는 하나님을 향한 원망과 영적 침체가 지배적이었으나, 가족과 교회 공동체의 지지, 성경적 상담, 기도와 예배를 통한 영적 회복의 과정이 이어지면서 신앙은 점차 회복되었다.

특히 성경적 상담은 이혼에 대한 죄책감과 신학적 오해를 바로잡고, 고난 속에서도 하나님이 함께하신다는 믿음을 회복하게 하였다. 이러한 상담적 효과는 '벌받는 존재'라는 왜곡된 자아 인식을 해소하고, 하나님의 사랑을 체감하는 계기가 되었다.

기도와 예배는 감정적 안정과 정서적 치유의 수단으로 작용하였으며, 모든 상황을 하나님께 맡기고 의지하는 자세는 내면의 혼란을 정리하고 삶을 다시 일으키는 힘이 되었다. 이 과정에서 하나님과의 관계가 회복되었고, '사랑받는 존재'로서의 자아 정체성 또한 재정립되었다.

신앙은 궁극적으로 새로운 소망과 비전의 출발점이 되었다. 자기계발, 학습, 직업적 도전 등의 실천은 하나님께 받은 은혜에 대한 응답으로 나타났으며, 이는 신앙의 심화와 실천적 삶으로 연결되었다. 또한 과거의 고통을 타인을 섬기는 자산으로 전환하여, 복음의 증거자로서의 삶을 살아가는 변화된 정체성을 형성하였다.

〈 표 8 〉 회복과정에서 신앙의 활용 및 영향

상위범주	하위범주	관련 내용
회복과정에서 신앙의 영향	신앙의 실천과 활용	교회공동체의지지, 성경적 상담, 기도와 예배를 통해 영적 회복을 도모함
	신앙을 통한 회복 및 변화	하나님과의 관계회복을 통해 새로운 자아정체성과 삶의 비젼을 갖게 됨

Ⅳ. 연구결과 논의 및 결론

1. 결과분석 후 논의

본 연구는 기독교 신앙을 가진 중년 이혼 여성들의 관계 상실 경험을 심도 있게 탐구하고자 했다. 이를 위해 8명의 연구 참여자와 심층 면담을 진행하여 각자의 개인적 이야기와 감정을 세밀하게 수집하였다. 수집된 자료는 철저한 분석을 거쳐 76개의 주제, 27개의 하위 범주, 그리고 8개의 상위 범주로 정리되었다. 도출된 8개의 상위 범주는 시간의 흐름에 따라 上記와 같이 ′관계 상실의 경험′, ′회복 과정′, ′신앙의 역할′로 구분되었다.

이 범주들은 참여자들의 다양한 경험을 반영하며, 관계 상실이 개인의 삶에 미친 영향을 여러 각도에서 조명하고 있다. 특히 신앙이 회복 과정에서 어떤 역할을 했는지 분석함으로써, 신앙이 정서적 안정과 회복에 미치는 긍정적 영향을 부각시켰다.

본 연구는 각 단계의 결과를 기존 선행 연구와 연계하여 검토했다. 이를 통해 기독 중년 이혼 여성들의 관계 상실 경험이 단순한 개인적 고통을 넘어, 신앙 공동체와의 관계, 사회적 지지망, 그리고 개인의 정체성 형성에까지 영향을 미친다는 점을 밝혀냈다. 이러한 연구 결과는 향후 관련 분야의 연구와 실천에 중요한 기초 자료로 활용될 수 있을 것으로 예상된다.

가. 이혼에 의한 관계상실 경험 논의

본 연구는 기독교 신앙을 가진 이혼 여성들의 관계 상실 경험을 심리적, 정서적, 신체적, 사회적, 그리고 신앙적 측면에서 분석함으로써, 이들이 경험하는 고통의 복합성과 회복 과정의 특성을 심층적으로 탐색하였다. 그 결과, 관계 단절이 단지 결혼생활의 종료를 의미하는 것이 아니라, 개인의 자아 정체성과 신념 체계, 나아가 일상생활 전반에 깊은 영향을 미치는 중대한 위기임이 드러났다.

1) 파괴된 자아와 신념 체계의 혼란

이혼 여성들은 배우자와의 관계 단절을 개인의 실패로 인식하며, 심각한 수준의 자존감 저하와 자기 비난, 수치심을 경험하였다. 이혼을 통해 더 이상 '하나님의 축복을 받은 가정'의 일원이 아니라는 낙인을 내면화하며, 자신을 무능력하고 쓸모없는 존재로 간주하는 경향을 보였다. 이러한 자아 정체성의 붕괴는 삶의 의미 상실로 이어졌으며, 경우에 따라 자살 충동으로 연결되기도 하였다.

특히, 관계 상실은 기존의 신념과 가치 체계를 근본적으로 흔들었다. 하나님이 보호하시고 인도하신다는 신앙은 이혼이라는 사건 앞에서 무력화되었고, 초월적 존재에 대한 분노와 삶에 대한 회의감, 절망감이 동시에 나타났다. 이처럼 신앙에 기반한 정체성을 지닌 여성들에게 관계 상실은 단순한 감정적 충격을 넘어, 존재론적 위기를 야기하는 사건으로 작용하였다(안선영, 2013; 안현의, 2013; 조진희, 2018).

2) 감정의 파편화와 정서적 고통

이혼 여성들은 관계 단절 이후 분노, 슬픔, 외로움, 무력감, 수치심 등 다양한 부정적 정서를 경험하였다. 특히, 배우자의 외도나 폭력과 같은 이혼 사유가 있는 경우에는 배신감과 분노가 더욱 극대화되었다. 이들은 상실에 대한 애도의 감정과 동시에, 자신이 사랑받을 수 없다는 인식으로 인해 깊은 고립감을 경험하였다. 감정 조절의 어려움은 가족과의 관계 악화로 이어지며, 정서적 고통이 점차 일상생활 전반으로 확산되는 양상을 보였다.

이와 같은 정서적 고통은 심리적 불안정성과 연결되며, 극심한 감정 기복과 지속적인 우울 상태를 초래하였다. 일부 참여자들은 감정 조절 실패로 인해 대인 관계를 단절하거나, 종교 공동체로부터 멀어지는 결과를 경험하기도 하였다(Anderson & Mitchell, 1983).

3) 반추와 신체화 증상으로 이어지는 고통

관계 상실 이후 참여자들은 이혼과 관련된 과거 사건에 대한 반복적 사고(rumination)에 시달렸으며, 이는 자동적이고 침투적인 생각으로 일상생활에 부정적 영향을 미쳤다. 이들은 반복적으로 과거의 고통을 떠올리며, 자신과 상황에 대한 비현실적인 인식을 강화시켰고, 그로 인해 정서적 안정성을 상실하게 되었다. 이는 곧 신체화 증상으로 전이되어, 불면, 식욕 저하, 가슴 두근거림, 호흡 곤란, 우울증, 공황장애 등 다양한 신체적·정신적 문제를 야기하였다.

이와 같은 증상은 대부분 단기적인 문제가 아닌, 장기적인 신체 및 정신 건강의 악화로 이어졌으며, 전문 의료의 개입이 필요한 수준으로 발전한 사례도 확인되었다(임선영·권석만, 2013; 최선재, 2010; 박경원, 2019).

4) 사회적 고립과 낙인의 내면화

이혼 여성들은 사회로부터의 고립과 낙인을 경험하였으며, 이는 신앙 공동체 내에서도 예외는 아니었다. 참여자들은 교회 공동체나 지인들로부터 '이혼녀'라는 시선과 차별을 인식하였으며, 이로 인해 대인 관계를 기피하거나 신앙 공동체를 떠나는 결과로 이어졌다. 더불어 자녀에 대한 죄책감, 그리고 이혼 여성을 향한 성적 대상화의 경험은 그들의 사회적 소외감을 심화시켰다.

이러한 사회적 낙인은 개인의 자존감을 더욱 훼손시키며, 관계 맺기 자체를 포기하거나 거부하게 만들었다. 특히, 이혼 이후 생계 유지를 위한 경제 활동을 감당하면서도 자녀 양육의 책임을 동시에 지는 상황은 심리적 압박감을 배가시켰고, 이는 곧 심리적 불안정성과 정서적 탈진으로 연결되었다(성정현, 2017; 박경원, 2019).

5) 신앙의 혼란과 영적 침체

기독교 신앙을 가진 이혼 여성들에게 신앙의 단절은 관계 상실로 인한 고통의 중심에 위치한다. 참여자들은 하나님께 버림받았다는 느낌, 기도와 예배에 대한 회의, 신에 대한 원망 등을 공통적으로 호소하였다. 이러한 신앙적 혼란은 영적 침체로 이어지며, 신앙생활을 중단하거나 교회 공동체를 이탈하는 원인이 되었다.

특히, 하나님께서 고통을 허락하신 이유를 이해하지 못하는 혼란은 '벌 받았다'는 왜곡된 신념을 강화시켰고, 이는 심리적 고통을 더욱 심화시키는 악순환의 구조를 형성하였다. 이들은 관계 상실을 통해 초월적 존재에 대한 신뢰 상실을 경험하며, 기존의 신앙 체계가 근본적으로 흔들리는 정체성 위기를 경험한 것으로 나타났다.

나. 회복과정에 대한 논의

기독교 이혼 여성의 관계 상실 이후의 회복 과정은 극심한 혼란과 고통을 수반하는 긴 여정이었다. 초기에는 신체적·정신적 회복이 지체되며 자기 비난과 사회적 낙인으로부터 자유로워지기까지 상당한 시간이 요구되었다. 특히 이들은 과거의 상처에 사로잡힌 채 경제적 압박, 건강 문제, 양육의 부담 등 현실적 어려움에 직면하였고, 교회 공동체 내의 정죄적 시선은 회복을 더욱 어렵게 하는 요인으로 작용하였다. 그러나 일정 시간이 경과함에 따라, 참여자들은 점진적인 회복과 내적 성장을 경험하며 관계 회복과 정체성 재정립이라는 긍정적인 변화를 보이기 시작하였다.

1) 상처치유 재활적 삶의 회복

회복 과정에서 가장 핵심적인 요인은 가족과 교회 공동체의 정서적, 실질적 지원이었다. 연구 참여자들은 교회와 가족의 지지를 통해 고립감에서 벗어나 심리적 안정감을 찾을 수 있었으며, 이는 회복의 실질적인 기반이 되었다. 교회 공동체는 단순한 위로를 넘어서 심리적·영적 지지를 제공하며, 이혼 여성의 고통을 공감하고 실천적으로 돕는 역할을 수행하였다. 이는 신체적, 정신적으로 어려운 상황 속에서도 숨 쉴 공간을 제공하며, 경제적 문제 해결과 자녀 양육에 있어서도 실질적인 도움을 주었다. 이러한 지지는 단순한 물질적 차원을 넘어, 공동체와의 연대를 통해 자기 존재를 긍정하게 만드는 중요한 심리적 자원이 되었다(Rambo, 1983).

이혼 여성들은 교회의 포용적 태도와 실천적 지지를 통해 자신이 고립된 존재가 아님을 인식하게 되었고, 이러한 인식은 자존감을 회복하고 삶의 방향성을 재정립하는 데 결정적인 역할을 하였다. 결국 이들은 가족 및 공동체와의 유대 속에서 상처를 감싸고, 재활적 삶으로 나아가는 가능성을 획득하였다.

2) 삶의 가치창조와 영적 정체성의 회복

회복의 다음 단계는 '삶의 가치창조'로 요약된다. 연구 참여자들은 충격적이고 고통스러운 이혼의 경험을 수용하는 과정에서, 신앙이라는 내적 자원을 통해 고통의 의미를 재해석하고 삶의 방향을 새롭게 설정하려는 노력을 기울였다. 하나님께서 자신과 함께하신다는 신학적 확신은 현실적 고통을 견디게 하는 내적 동기를 제공하였으며, 상실을 통한 성숙의 기회로 전환시키는 힘이 되었다(최재락, 2010; 전요섭, 2000; 안경승, 2014).

특히 연구 참여자들은 '사랑받는 하나님의 딸'이라는 영적 정체성을 재발견하며, 자기존중감과 삶의 의미를 회복하는 계기를 마련하였다. 이는 단순한 위안이 아닌, 자기 실현을 위한 동력으로 작용하였다. 고통 속에서 하나님과의 교제를 통해 더욱 깊은 신앙 경험을 하게 된 이들은, 그 과정을 통해 정서적 안정은 물론 인격적 성숙과 관계적 확장을 경험하게 되었다. 결국 이들의 신앙은 고통을 견디는 도구가 아닌, 그것을 초월하고 재구성하는 근원이 되었다.

3) 신앙과 공동체의 상호작용이 주는 회복의 동력

이와 같은 회복은 단순히 개인의 내면적 변화에서 그치지 않았다. 신앙과 공동체의 상호작용은 회복의 동력으로 작용하였다. 이혼이라는 상실의 경험을 통과하며, 참여자들은 자신이 공동체의 일부로 다시 통합되는 경험을 하게 되었고, 이러한 경험은 내면의 상처를 치유하고 현실을 긍정적으로 바라볼 수 있도록 도왔다. 신앙은 이들에게 단순한 회피나 도피의 수단이 아니라, 고통의 실재를 직면하게 하며 동시에 그것을 이겨낼 수 있는 내적 자원으로 기능하였다.

이러한 회복과정은 "슬픔을 수용하고, 그 안에서 새로운 삶의 의미를 발견하게 된다"는 믿음을 바탕으로 이루어졌으며(최재락, 2010), 이는 상실과 고

통을 넘어서 삶을 재건할 수 있는 기초가 되었다. 연구 참여자들은 고통을 통해 더욱 단단해진 존재로 거듭났으며, 타인의 고통에 공감하고 위로할 수 있는 감정적 성숙과 관계적 확장을 이루어냈다.

결과적으로, 이혼 여성들의 회복과정은 단순한 개인적 회복을 넘어, 신앙적 성찰과 공동체적 지지를 통한 삶의 재정립이라는 측면에서 주목할 필요가 있다. 그들은 하나님의 관점에서 고통의 의미를 새롭게 해석하고, 공동체와의 연대를 통해 고통을 이겨낼 수 있는 힘을 얻었다. 이로써 신앙은 단순한 위로가 아닌, 고통을 견디고 극복하는 근본적인 자원으로 작용하였으며, 삶을 재구성하는 원동력이 되었음을 알 수 있다. 이는 기독교 공동체가 이혼 여성의 회복을 위한 실천적 역할을 감당함과 동시에, 그들이 영적 성장과 인격적 성숙을 이루어갈 수 있도록 지속적으로 지원해야 함을 시사한다.

다. 신앙의 역할에 대한 논의

기독교 신앙은 이혼 여성들의 관계 상실 극복 과정에서 핵심적인 자원이자 회복의 중심 동력으로 기능하였다. 본 장에서는 연구참여자들의 경험을 바탕으로 신앙이 어떤 방식으로 관계 회복과 정체성 재정립, 그리고 삶의 변화로 이어졌는지를 네 가지 주제로 나누어 논의한다.

1) 하나님을 향한 원망에서 회복으로: 신앙의 재정립

연구참여자들은 이혼 이후 하나님에 대한 원망과 영적 침체를 겪으며 신앙생활의 단절을 경험하였다. 이혼이라는 관계 단절은 자아에 대한 부정적 인식을 강화하고, 신앙적 죄책감을 동반하는 경우가 많았다. 그러나 가족과 교회 공동체의 정서적 지지, 성경적 상담, 기도와 예배를 통해 신앙은 점차 회복되었다. 성경적 상담은 이혼에 대한 신학적 오해를 바로잡고, 하나님의 사랑과 은혜를 재발견하는 기회를 제공하였다. 이는 '벌받는 존재'라는 왜곡된 자아 인식을 해소하고, '사랑받는 존재'로서의 새로운 정체성을 수용하게 하는 데 중요한 역할을 하였다(김동영, 2015).

2) 기도와 예배를 통한 내면의 치유와 안정

이혼의 아픔 속에서 기도와 예배는 감정적 불안을 다스리고 내면의 혼란을 정리하는 중요한 회복의 통로로 작용하였다. 기도를 통해 연구참여자들은 고통을 하나님께 맡기고 의지하는 신앙적 태도를 형성하였고, 예배는 하나님의 임재를 경험하며 삶의 새로운 의미를 발견하는 장이 되었다. 이러한 신앙적 실천은 단순한 심리적 위안을 넘어서, 삶을 재정비하고 새롭게 일어설 수 있는 영적 기반을 제공하였다(최재락, 2010). 하나님과의 관계 회복은 내적 평안뿐 아니라, 실제적인 삶의 태도 변화로도 이어졌다.

3) 관계 회복의 시작점으로서 하나님과의 회복

하나님과의 관계 회복은 인간관계의 회복으로 이어졌다. 연구참여자들은 예배와 기도를 통해 하나님의 사랑을 체험하고, '돌아온 탕자'와 같은 회복의 경험을 하였다. 이러한 경험은 단절되었던 가족, 친구, 지인과의 관계 재구성을 촉진하였으며, 교회 공동체에 대한 소속감과 참여의식을 회복하게 하였다. 이처럼 하나님과의 관계 회복이 대인관계 회복의 출발점이 되었으며, 고립과 절망에서 벗어나 새로운 사회적 관계망을 형성하는 계기가 되었다(김규보, 2017).

4) 삶의 재정비와 정체성 회복: 신앙을 통한 실천적 변화

연구참여자들은 신앙을 통해 자신의 정체성을 재정립하고, 새로운 삶을 향해 나아가려는 실천적 노력을 시작하였다. 자기계발, 학업, 직업 활동 등은 하나님께 받은 은혜에 대한 응답으로 이해되었으며, 이는 곧 신앙의 심화와 구체적인 삶의 변화로 연결되었다. 과거의 고통은 더 이상 숨겨야 할 상처가 아닌, 하나님 안에서 의미를 부여받은 삶의 일부로 재해석되었고, 그 고통은 다른 이들을 위로하고 섬기는 자산이 되었다(안경승, 2014). 이는 "고통의 신학"이 실천적 사명으로 확장되는 대표적인 사례라 할 수 있다.

5) 소명적 삶으로의 전환과 공동체적 통합

궁극적으로 신앙은 참여자들에게 새로운 비전과 소명의식을 부여하였다. 그들은 고통을 완전히 제거하려 하지 않고, 하나님과의 동행 속에서 그 의미를 수용하며 현실을 살아갈 힘을 얻었다. 이러한 과정은 개인의 정체성과 삶의 목적을 재구성하는 중요한 경험으로 작용하였으며, 그 결과는 공동체 안에서의 통합된 삶으로 나타났다. 하나님과의 깊은 교제를 통해 형성된 신앙적 가치관은 개인적 치유를 넘어서, 타인을 위한 삶으로 확장되었다. 이처럼 신앙

은 이혼이라는 관계의 상실을 넘어, 회복과 치유, 그리고 새로운 정체성을 형성하는 데 있어 결정적인 역할을 하였다(Rambo, 1983).

2. 결 론

본 연구는 기독교 신앙을 가진 중년 이혼 여성들이 경험하는 관계 상실의 심리적, 정서적 측면을 깊이 있게 탐구하고, 이 과정에서 신앙이 회복과 정체성 형성에 미치는 영향을 분석하고자 하였다. 연구의 주요 결과는 다음과 같은 세 가지 결론으로 요약될 수 있다.

첫째, 관계 상실의 경험은 이혼 이후 연구 참여자들이 겪는 정서적 고통의 복잡한 단계를 포함하고 있다. 모든 연구 참여자들은 이혼이라는 극단적인 상황 속에서 자아의 붕괴와 함께 삶의 기초가 무너지는 것을 경험하였다. 그들은 이 관계의 단절 이후에 자신이 가지고 있었던 신념과 가치관에 대한 혼란을 느꼈으며, 이러한 혼란은 자동적이고 침투적인 사고로 이어져 분노, 우울, 불안 등의 정서적 고통을 초래하였다. 이로 인해 그들은 현실에 적응하지 못하는 상태로 빠져들었고, 주변의 도움을 거부하며 하나님을 원망하는 경향을 보였다. 결국, 이러한 경험은 신앙 생활의 중단으로 이어지고, 외부 세계와의 단절 및 고립된 생활을 초래하였다.

둘째, 가족과 교회 공동체의 지원은 연구 참여자들이 회복의 과정을 밟는 데 중요한 역할을 하였다. 그들은 우울증과 공황장애 증세로 인해 일상 생활이 어려운 상황에서도 가족과 교인들의 지원 덕분에 다시 숨을 쉴 수 있는 기회를 가질 수 있었다. 교회의 재정적 지원과 도움을 통해 경제적인 어려움에서 벗어나 자녀를 양육할 수 있는 기반을 마련하였다. 이러한 돌봄의 손길이 그들의 고통을 극복하는 데 큰 도움이 되었으며, 하나님 안에서 상실의 아픔을 이해하고, 하나님을 바라보는 계기로 작용하였다.

셋째, 신앙의 회복은 연구 참여자들의 정체성과 삶의 의미를 재구성하는 데 기여하였다. 기도와 예배의 회복, 하나님과의 관계의 재정립은 그들이 절망에서 벗어날 수 있는 발판이 되었으며, 일상적인 삶을 살아갈 수 있는 힘을 부여하였다. 그들은 하나님 안에서 자신의 내면을 위로받고 치유받으며, 현실의

문제를 점차 받아들이는 과정을 경험하였다. 이러한 과정을 통해 고통을 통해 하나님과의 관계에서 새로운 가치관을 형성하게 되었고, 과거의 '이혼녀'라는 정체성에서 '하나님의 딸', '하나님의 제자', '소명받은 자'라는 새로운 정체성으로 나아가며 삶의 의미를 찾아가게 되었다.

결론적으로, 기독 중년 이혼 여성들의 관계 상실 경험은 단순히 정서적인 고통을 초래하는 것에 그치지 않고, 하나님과의 관계를 단절시키며 그들의 삶의 모든 기능을 마비시키는 심각한 영향을 미친다. 그러나 연구 참여자들의 내부자적 관점을 통해 이들의 관계 상실 경험을 이해해보면, 고통스럽고 절망적인 상황 속에서도 그들은 하나님과의 관계를 끊지 않고, 그 안에서 깊이 있는 삶을 살아가기 위해 노력하였다. 대부분의 참여자들은 인생의 우선순위가 변화하고, 믿음이 더욱 견고해지는 계기가 되었다고 고백하였다. 따라서 관계 상실의 경험은 그들에게 고통을 안겨주지만, 동시에 하나님을 더욱 믿고 의지하며 살아갈 수 있는 기회를 제공하고, 하나님과의 관계 회복을 통해 기존의 신념과 가치관을 변화시키며 심리적 유연성을 증진시키는 긍정적인 역할을 할 수 있음을 보여준다.

본 연구의 의의는 첫째, 기독교인 중년 이혼 여성들의 관계 상실 경험을 그들의 고유한 시각에서 심층적으로 탐구하였다는 점이다. 둘째, 사회과학적 방법론을 통해 특정 사례를 총체적으로 이해하고 분석함으로써 후속 연구를 위한 기초를 마련하였다. 셋째, 이 연구 결과가 기독교 상담 및 돌봄의 실질적인 도움과 구체적인 방안을 제공할 수 있는 기초 자료가 될 수 있다는 점에서 그 의의가 있다 할 것이다.

3. 연구의 한계 및 제언

본 연구는 질적 사례 연구의 특성상 연구 대상의 제한으로 인해 일반화의 어려움이 있다. 또한, 분석된 자료들은 면담 자료, 관찰일지, 자기 보고형 질문 및 개인 일지 등을 통해 수집되었기 때문에 다양한 왜곡이나 편향이 발생할 수 있으며, 이는 분석 결과에 영향을 미칠 수 있는 한계로 작용할 수 있다. 이러한 한계를 인식하고, 향후 연구에서는 보다 다양한 방법론과 자료 수집 방식을 통해 신뢰성을 높이는 노력이 필요할 것이다.

한편, 본 연구의 결과와 논의에 근거하여 상담과 돌봄, 후속 연구를 위한 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 상담자와 돌봄 사역자는 이혼으로 인한 관계 상실 경험을 가진 내담자가 슬픔과 절망의 감정을 회피하지 않고 충분히 표출할 수 있도록 지원해야 한다. 이를 통해 내담자는 자신의 감정을 건강하게 처리하고, 상실에 대한 이해를 깊이 있게 할 수 있는 기회를 가질 수 있다.

둘째, 상담자는 내담자가 고통 속에서도 함께하시는 하나님을 발견하도록 도와야 하며, 신앙 안에서 회복하고 성장해가는 자신의 모습을 자각할 수 있도록 이끌어야 한다. 이러한 과정은 내담자가 자신의 신앙을 재구성하고, 하나님과의 관계를 강화하는 데 기여할 것이다.

셋째, 교회 차원에서 공동체 모임과 치유 프로그램의 개발이 필요하며, 이를 통해 이들이 회복의 과정을 밟을 수 있도록 하는 실질적인 발판을 마련해야 한다. 이러한 프로그램은 정서적 지지와 함께 신앙 공동체의 소속감을 느끼게 하여 내담자들이 회복에 나설 수 있는 환경을 제공할 것이다. 그러나 교회 차원에서 프로그램을 개발하기 위해서는 중·소형 교회는 인적·물적 요소의 협소성으로 인해 제한이 많을 것으로 예상되는 바 대형 교회 위주의 프로그램 개발이 필요하다 하겠다.

넷째, 후속 연구를 위해 관계 상실 경험에 관한 연구가 더욱 확장되기 위해

서는 다양한 측정 도구의 활용과 일상 재구성법과 같은 방법론을 사용해야 할 필요가 있다. 이러한 접근은 연구의 깊이를 더할 뿐만 아니라, 다양한 시각에서의 분석을 가능하게 할 것이다.

다섯째, 단일한 특성을 갖는 참여자들을 대상으로 선정하여 관계 상실 경험의 고유성을 드러낼 수 있는 연구가 필요하다. 이는 특정 집단의 특성과 경험을 보다 명확히 이해하고, 이들이 겪는 고통의 본질을 파악하는 데 기여할 수 있을 것으로 판단된다.

참 고 문 헌

〈국내 문헌〉

고영철(2009). 이혼한 중년 여성목회자의 삶에 관한 연구. 평택대 신학전문대학원 박사학위 논문.

권석만(1995). 정신병리와 인지 1: 정서장애를 중심으로. 한국심리학회, pp. 17, 45-95.

금일화(2018). 크리스천 중년 이혼여성의 적응과정에 관한 목회상담 연구. 웨스트민스터신학대학원대학교 박사학위논문.

김규리(2019). 종교적 죄책감과 수치심을 느끼는 기독교인 이혼자를 위한 목회적 돌봄 연구. 신학논단, pp.95, 7-34.

김규보(2019). 트라우마 치유를 위한 그리스도 닮음의 실천적 함의. 성경과 신학. pp. 90, 99-139.

김경옥(2018). 이혼한 여성 한부모의 삶의 경험에 대한 내러티브 탐구. 전남대학교대학원 박사학위논문.

김동영(2015). 상실과 애도 그리고 돌봄에 대한 이해. 신학논단, pp.79, 125-159. (http://dx.doi.org/10.17301/tf.2015.79..125, 검색일: 2024. 08. 10)

김송희(2020). 관계 상실 경험이 있는 중년여성의 가족탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 감사성향을 매개변인으로. 상명대학교대학원 석사학위논문.

김수정, 권신영(2001). 이혼과정에 있는 여성에 대한 사회적 지원의 필요성: 상담사례를 중심으로. 한국가족복지학. pp.8, 41-75.

김아라(2015). 관계상실 경험 중년기 성인의 감사 성향과 역경 후 성장의 관계: 의도적 반추와 긍정적 재해석의 매개효과. 이화여자대학교대학원 석

사학위논문.

김종운(2019) 상담심리학의 이론과 실제. 서울: 동문사. pp.198～199.

김 준(2013). 개혁주의 인간이해와 강박증. 총신대논총. pp. 33, 403-429.

박경원(2019). 이혼 여성의 어려움과 부정적 정서 대처경험 사례연구. 공주교육대학 교대학원 석사학위논문.

박선정(2015). 관계 상실 경험 대학생이 지각한 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추의 매개효과. 학교사회복지, pp. 30, 71-94.

박재표(2012). 로뎀나무 전인 치유 학교를 통한 사별 가족 돌봄. 장로신학대학교대학원 박사학위논문.

봉동연(2014). 중년여성의 이혼 위기 경험 연구. 백석대학교대학원 박사학위논문.

성정현(2017). 이혼한 여성 한부모들의 자립경험. 한국콘텐츠학회, 17(5), pp.137-152. (http://doi.org/10.5392/JKCA.2017.17.05.137, 검색일: 2024.10.23.)

송 욱(2012). 여성의 이혼 후 적응과정에 관한 근거 이론적 접근. 서울여자대학교대학원 박사학위논문.

심수명(2005). 이혼률 감소를 위한 미래적 대안에 관한 연구-기독교 관점을 중심으로. 복음과 상담, pp.4, 263-289. (http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2005.4.263, 검색일: 2024.11.03.)

안경승(2014). 상실로 인한 슬픔 이해하기. 복음과 상담, 22(2), pp. 9-40. (http://dx. doi.org/10.17841/jocag.2014.22.2.263, 검색일: 2024.09.03.)

이정실(2024). 이혼위기 상황에서 성경적 상담을 받은 기독여성들의 경험의 본질. 복음과 상담 제32권 2호.

이후주(2022). 기독 중년 이혼 여성의 관계 상실 경험에 대한 질적 사례연구: 기독교 상담적 접근. 총신대 박사학위 논문.

임선영, 권석만(2013). 역경 후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략과 신념체계의 특성. 한국심리학회, 32(3), pp.567-588.

장형배(2020). 관계상실 경험자의 애도회피가 우울에 미치는 영향 : 자기은폐의 매개 효과. 카톨릭대학교대학원 석사학위논문.

전요섭(2000). 성결교회의 사중복음에 기초한 목회상담의 과정. 복음과 실천신학, pp.1,124-157.

전지경(2017). 관계 상실을 경험한 대학생의 삶의 의미가 정신건강에 미치는 영향: 외상 후 성장을 매개효과로. 한국디지털정책학회, 15(11). pp.339-349.

조진희(2018). 관계 상실을 경험한 중년여성의 외상 후 성장에 대한 내러티브 연구. 한세대학교대학원 박사학위논문.

조진희, 정문경(2020). 관계상실을 경험한 중년여성의 외상 후 성장에 대한 내러티브 탐구. 한국심리학회, 12(4), pp.343-357.

최동인(2005). 크리스천 중년 여성들의 이혼 후 적응형태. 연세대학교대학원 박사학위논문.

최선재, 안현의(2013). 상실 경험의 의미 재구성과 심리적 적응의 관계. 상담학연구, 14(1), pp.323-341.

최재락(2010). 슬픔의 치유를 위한 기독교 상담. 신학과 실천, pp.23, 287-315. (http: //dx.doi.org/10.14387/jkspth.2010.23..287, 검색일: 2024.09.11.)

한재희(2003). 이혼문제와 목회상담. 한국기독교상담학회, pp.5, 106-132.

홍구화(2010). 상실로 인한 슬픔에 대한 효과적인 위로사역. 한국기독교신학논총, pp.67, 319-341.

황영훈(2002). 기독교인을 위한 이혼 상담. 신학과 실천, 5, pp.197-228. (http://dx. doi.org/10.14387/jkspth.2002.5..197, 검색일: 2024.01.14.)
통계청(2021). 2021년 혼인・이혼통계. 국가통계포털.

〈해외 문헌〉

Amato, P. R., & Rogers, S. J.(1997). A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. Journal of Marriage and the Family, 59, pp.612-624.
Anderson, H., & Mitchell, K. R.(2004). 상실과 슬픔의 치유(김형준, 윤혜원 역, All our losses, all our griefs). 서울: 상담과 치유. (원전 1983 출판).
Baltes, P. B., & Baltes, M. M.(1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation.
In P. Baltes, & M. Baltes(Eds.), Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences(pp.1-34.). New York: Cambridge University Press.
Benner, D. G.(1998). Care of souls: Revisioning Christian nurture and counsel. Grand Rapids, MI: Baker.
Bowlby, J.(1973). Attachment and loss: Separation, anxiety and anger, vol. 2. New York: Basic Books.
Castaldo, D. D.(2004). Divorce at midlife for women without children(Unpublished doctoral dissertation). New York

University school of social work.

Creswell, J, W.(2017). 질적 연구방법론: 다섯가지 접근(조흥식, 정선욱, 김진숙, 권지성 공역 Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches, 3nd ed.). 서울: 학지사. (원전 2015 출판).

Creswell, J. W.(2018). 연구방법: 질적 · 양적 및 혼합적 연구의 설계(정종진, 김영숙, 류성림 공역, Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approcah, 4th ed.). 서울: 시그마프레스. (원전 2017 출판).

Fielding, E. W. Love and Marriage. Human life Review, 14(4), pp.70-76.

Herman, J. L.(1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. Journal of Traumatic Stress, 5(3), pp.377-391.

Hoekema, A. A. (1986). *Created in God's Image*. Grand Rapids: Eerdmans.

_____ (2012). 개혁주의 종말론 (이용중 역, The Bible and the future) 서울: 부흥과 개혁사. (원전 1979 출판).

Kendler, K. S., Hettema, J. M., Butera, F., Gardner, C. O., & Prescott, C. A.(2003). Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment, and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. Archives of General Psychiatry, 60(8), pp.789-796.

Kitson, G, C.(1992). Portrait of divorce. New York: The Free Press.

Kohut, H.(2005). 자기의 분석 (이재훈 역, The analysis of the self). 서울: 한국심리치료연구소. (원전 1971 출판). p.147

Kristner, M. A.(1994). Adjustment to divorce as related to stability and change in identity in a midlife cohort of women (Unpublished doctoral dissertation). University of Connecticut.

Lewis, C. S.(2018). 고통의 문제(이종태 역, The problem of pain). 서울: 홍성사. (원전 1940 출판).

Luck, W, F. (1987). Divorce and remarriage. San Francisco, CA: Haper and Row.

Rambo, L.(1983). *The divorce Christian.* Nashville, TN: Abingdon Press. Sofka, C, J.(1997). Loss history checklist. In J. D. Maanino (Ed.) Grieving days, healing days (p. 20). Boston: Allyn & Bacon.

Welch, E. T.(1994). Exalting pain? Ignoring pain? What do we do with suffering?. Journal of Biblical Counseling, 12(3), pp.4-19.

Worden, J. W. (2002). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner.* New York: Springer.

_____.(2016). 유족의 사별 애도 상담과 치료(이범수 역, Grief counseling and grief therapy). 서울: 해조음. (원전 2002 출판).

Wright, H. N. (2004). *Helping Those Who Hurt: A Handbook for Caring and Crisis Counseling*. Ventura: Regal Books.

_____.(2010). 트라우마 상담법(금병달, 구혜선 역, New guide to crisis & trauma counseling). 서울: 두란노서원. (원전 2002 출판).

Abstract

A Research on the Experience of Relationship Loss in Middle-Aged Divorced Women from a Christian Counseling Perspective

AeYeon SONG
Major in Social Psychological Counseling,
Department of Political and Social Psychology,
Graduate Ph.D. program at Daejin University

This study is a qualitative case study on the experience of losing relationships among Christian middle-aged divorced women. The purpose of this study is to examine in-depth the loss of relationships that middle-aged Christian women experience after divorce from a Christian perspective, and to present practical suggestions for counseling and care based on these results.

The main goal of the study is to deeply analyze the personal meaning and experience of relationship loss experienced by divorced women, and to uncover the meaning of the recovery process and the role of faith through their unique experiences of relationship loss.

As a result of the analysis, the main sentences that reveal the experience of losing relationships and their meaning were

extracted. Based on the results of this analysis, 76 subjects, 27 subcategories above them, and 8 upper categories were derived. The eight upper categories derived are as follows: 'destroyed ego', 'life full of wounds', 'life tied to the past', 'weight of life', 'creation of the value of life', 'son who left and returned from God', 'normalization of daily life and recovery of self-identity', which are the topics covered by the research question.

The experience of losing relationships with Christian middle-aged divorced women not only caused emotional pain, but also paralyzed all functions of life by cutting off their relationship with God, leading them to catastrophe. However, even in painful and hopeless situations, they all did not let go of their relationship with God and tried to live a deep life in faith. Most of the study participants confessed that life's priorities changed and faith became the basis for stronger faith. Therefore, the experience of losing relationships causes them pain, but it is the fact that it drives them to believe and rely more on God. They realized that through the restoration of relationships with God, they contributed to the process of normal life recovery by changing existing beliefs and values and improving psychological flexibility.

The results derived through this study will contribute to suggesting practical ways to more effectively support Christian middle-aged divorced women who are experiencing relationship loss in Christian counseling and church care. In addition, by providing a framework for follow-up research, we intend to lay the

foundation for further and diversifying related research in the future. Such research should move toward understanding the unique experiences of divorced women in the Christian community and providing practical help in overcoming their difficulties.

Key words : Christian Counseling, Middle-aged Divorced Women, Christian Faith, Loss of Relationships, Psychological Spiritual Recovery, Qualitative Case Studies