

## 중년기 기독 여성의 열등감과 우울증 경험에 대한 사례연구

윤향미\* 김준\*\*

### 국문초록

본 연구는 중년기 기독 여성의 열등감과 우울증 경험에 대하여 기독교 관점으로 고찰한 질적 사례연구이다. 이를 위하여 연구 참여자 9명을 선정하여 심층 면담, 관찰, 시청각 자료, 연구자 메모 등의 자료를 수집하고, 자료를 토대로 각 사례가 지니는 고유한 특성과 사례 간에 나타나는 공통된 의미를 분석하여 총 120개의 주제와 26개의 하위 범주, 10개의 상위 범주를 도출하였다. 10개의 상위 범주는 '무가치함', '낮아지는 자존감', '신체적으로 오는 고통', '희망의 상실', '주체하지 못하는 원망과 분노', '피해해지는 일상', '결코 포기하지 않으시는 하나님', '뚝는 손길들', '하나님께 돌아갈 결심', '다시 은혜의 자리로' 나타났다. 도출된 10개의 상위 범주는 본 연구의 질문이 다루는 주제에 따라 '열등감 경험', '우울증 경험', '회복 과정에서 신앙의 역할'로 분류되었다. 중년기 기독 여성들의 열등감과 우울증 경험을 기독교 관점에서 탐구하고 분석한 본 연구의 결과는 기독교상담과 교회 공동체 돌봄의 효과적인 실천 방안을 제시하며, 후속 연구의 틀을 제공하였다는 점에서 의의가 있다.

**주제어:** 중년기 기독 여성, 열등감, 우울증, 기독교상담, 회복

---

\* 헤세드상담센터 전문상담사

\*\* 충신대학교 신학대학원 실천신학과 부교수

• 본 연구는 충신대학교 윤향미 박사학위논문(2026년 2월, 지도교수: 김준)을 요약·재구성한 논문임.

## I. 여는 글

인간의 모든 인생 시기는 각각 중요한 의미를 담고 있다. 발달 단계 중 중년의 시기는 가족 발달의 변화와 더불어 부모에 대한 책임감이 증가하고, 자녀의 독립을 준비하며, 배우자와의 관계를 재정립하게 되는 등 다양한 영역에서 변화를 경험하는 시기이다. 사회심리학자 Levinson(1998)은 인생을 크게 네 개의 시기로 구분하고 각 시기마다 전환기를 두었다. 이 시기에는 이전의 삶을 평가하고 통합하며 다음 시기를 설계하는데, 중년기는 삶에 대한 적응과 더불어 인생의 재평가와 통합이 이루어진다(양준석, 유지영, 2018; 조진희, 정문경, 2020; 김송희, 장석진, 2021). 이때의 변화는 남성보다 여성에게 더 많이 작용한다(이선희, 2013). 중년기 여성은 신체적 변화, 갱년기 경험, 가족 내 역할 변화 등으로 인하여 심리적 안녕감이 감소하고, 긍정적 상호작용의 어려움을 보이기 때문이다(장혜진, 2016; 김진, 2017). 이러한 경험은 자아존중감 저하와 더불어 위기에 부적절하게 반응하게 한다. 이러한 반응은 결국 중년기 여성이 경험하는 열등감을 부정적으로 대처하게 하는 요인이 된다(성미혜, 2002).

고학력이 보편화된 현대사회의 중년 여성은 사회적 시선과 타인의 평가에 더욱 민감하여 부정적 정서를 더 많이 경험하는데(한덕웅, 최훈석, 2006, 봉동연, 2015), 비교를 통하여 증폭된 열등감은 관계에 대한 두려움과 의욕 저하, 분노, 불안과 우울증을 유발하며(Strano & Petrocelli, 2005; Gilbert et al., 2007; 임만옥, 최인혁, 2020), 자살에까지 영향을 미친다(Goodwin & Marysic, 2003; Gilbert et al., 2007). 중년기 우울 여성의 심리적 경험에 관한 김춘경(2011)의 연구에서 참여자들은 자신에 대하여 열등감이 높다고 보고하였다. 이는 열등감과 우울증은 밀접하게 상관되어 있음을 나타낸다.

지금 우리나라는 우울증 환자가 100만 명에 이르고 있다. 건강보험심사평가원의 통계에 의하면 2022년 우울증으로 진료를 받은 환자의 수가 1,000,032명이라고 한다(KBS 뉴스, 2024. 1월 10일). 1999년도에 이미 우리나라 중년 여성의 50.5%가 우울증을 경험한 것으로 나타났다(유은광, 김명희, 김태경, 1999). 2018년의 우울증 환자는 753,011명에서 2021년도에는 910,000명으로 2022년은 2018년 대비 32.8% 증가했으며, 남성은 325,982명, 여성은 674,050명으로 여성이 남성의 2배가 넘는 숫자를 나타냈다. 이러한 남녀의 차이는 인종과 국가, 경제 수준이나 나이에 상관없이 일관성을 보이는데(이민수, 2008), 여성에게 우울증이 더 많은 이유는 유전적 요인, 생리적 취약성, 여성 특유의 학습된 무력감, 사회 심리적인 요인 등 다양하고 복잡한 요

인이 있다(이민수, 2008; 허제은, 2015; 조숙행 등, 2017). 일상에서 흔히 경험하는 ‘심리적 감기’라고 하는 우울증은 기분장애에서 시작하여 성격장애와 정신장애로까지 악화될 수 있다(홍근미, 2018). 중년기 여성의 우울증은 부정적이고 비판적인 사고와 더불어 행동이 위축되며, 말이 감소하고 은둔 생활을 보이는 등 대인관계에서도 철수 되는 양상을 보인다(권석만, 2018).

신앙을 갖지 않은 중년 여성과의 비교에서도 유의미한 차이를 보이지 않았으며(정병태, 2012), 신앙 연수가 오래되었어도 우울증을 경험한다는 보고도 있다(지영옥, 2012). 이러한 연구 결과는 기독교인도 우울증의 영향을 받고 있다는 것을 시사한다. 교회 공동체에서의 중년기 여성들은 핵심적이고 역동적인 역할을 감당하며 다양한 연령층의 교인들을 연결하는 중추적인 위치에 있다. 우울증에 직면한 중년기 기독교 여성은 자신의 견고하지 못한 믿음에 죄책감을 경험하며 이를 외부에 드러내는 것을 두려워하여 부정하거나 은닉하는 경향이 있다(김영희, 2007). 이는 개인의 종교적 신념과 주변인들의 시선, 교회의 전통과 입장이 우울증을 드러내는 것을 제약하는 요인으로 작용하기 때문이다(McMinn, 2008). 목회자들도 기독교인들의 우울증을 개인적인 문제로 인식하고 있고 스스로 해결하기를 원하고 있어(송윤신, 2009), 기독교인의 우울증은 적절한 돌봄을 받지 못하고 있는 것이 현실이다(김영희, 2007). 이러한 이유로 중년기 기독교 여성이 경험하는 열등감과 우울증의 양상은 더 만성적이고 복합적인 양상을 나타낼 수 있다.

중년기의 기독교 여성이 경험하는 열등감과 우울증의 고통은 영적 고통으로까지 연결된다. “참으로 추한 것은 분노, 우울증, 불안, 혹은 우리의 과거력이 아니며 질병이나 사고, 상실, 마음의 고민도 아니다. 오히려 그것은 하나님과의 가장 친밀한 연합 속에서 누리는 삶과 사랑과 기쁨 그리고 평안을 우리 영혼으로부터 떼어 놓기를 원하는 깊이 갈라진 틈이다.”(Backus, 1990). 이처럼 열등감과 우울증은 하나님과의 관계 단절을 초래한다. 하나님과의 단절은 자신과의 관계, 그리고 타인과의 관계에서 단절되는 영적 고통을 가져오는 중대한 문제를 가지고 있다. 그러므로 본 연구는 연구 결과를 토대로 열등감과 우울증의 고통을 이해하고 하나님과의 회복을 통한 변화된 삶을 살아가도록 돕는 효과적인 상담과 돌봄을 제언하고자 한다. 이를 위하여 본 연구는 다음과 같은 연구 질문으로부터 시작한다.

첫째, 중년기 기독교 여성들은 열등감을 어떻게 경험하였는가?

둘째, 중년기 기독교 여성들은 우울증을 어떻게 경험하였는가?

셋째, 중년기 기독교 여성들의 열등감과 우울증 회복 과정에서 신앙은 어떤 역할을 하였는가?

## II. 펴는 글

### 1. 이론적 배경

#### 1) 열등감과 우울증

열등감은 자아 개념에 대한 손상과 정서적 고통을 동반하는 내적 감정으로 타인과의 비교를 통해서 발현된다(Adler, 1964). 열등의 사전적 개념은 “정도나 등급 따위가 보통보다 떨어져 있음, 또는 낮은 등급”을 의미하며, 열등감은 “자기가 다른 사람보다 뒤떨어져 있다는 느낌, 또는 그럴 때의 불쾌한 감정”을 말한다(동아새국어사전, 2023). 우울증은 영어로 ‘depression’으로 ‘의기소침’하거나 ‘침체’된 기분을 나타내는 용어이다. 한자에서의 우울은 근심할 우 ‘憂’, 막힐 을 ‘鬱’로 ‘근심하고 답답한 것’이라고 할 수 있다. 아들러는 개인심리학에서 모든 병리 현상의 일차적 원인을 열등감으로 보았으며, 열등감을 해결하려는 부적응적 방식이 다양한 심리적 문제를 유발한다고 하였다. 실제로 국내외의 연구에 의하면 열등감에 대한 부적응적 대처가 사회적 위축과 분노, 우울을 유발하는 부정적 정서와 유의미한 관계를 보이고 있다(Strano & Petrocelli, 2005; Gilbert et al., 2007; 임만옥, 최인혁, 2020). 또한 중년기 여성의 대표적 부정적 정서는 우울로 나타났다(김춘경, 2011; 안순옥, 2013; 차미연, 2014; 장은영, 2015). 이와 같은 이유로 열등감에서 우울증으로 이어지는 심리적 경로를 고찰하는 것은 중요하다고 할 수 있다.

#### (1) 열등감과 우울증의 관계

열등감과 우울증의 관계를 직접적으로 규명한 연구는 현재까지 제한적이나, 기존의 연구에서 열등감이 우울증을 유발하거나 심화시키는 기제로 작용될 수 있음이 보고되었다(Strano & Petrocelli, 2005; Gilbert et al., 2007). 열등감의 수준이 높을수록 억울한 감정으로 인하여 우울에 영향을 주며(박희석, 2005; 이남희, 이은희, 2022), 열등감은 정신건강에도 영향을 미친다(김현수, 김홍규, 2006). 또한 열등감은 부적응적 행동과 깊은 관계가 있다(Adler, 1979; 임기홍, 2000; 노안영 등, 2001). 열등감은 낮은 자존감, 자기평가 왜곡, 반복적인 사회적 비교의 인지, 정서적 과정을 매개로

우울 정서를 촉발하거나 유지하는 요인으로, 열등감을 회피하기 위한 수치심, 자기 비난, 실패에 대한 민감성 등 부적응적 행동의 심리 기제는 우울로 전이될 수 있다(Strano & Petrocelli, 2005; Gilbert et al., 2007). 열등감이 높은 여학생은 우울 및 정신신체 증상이 높은 점수를 보여 열등감과 우울의 직접적인 연관이 있음을 보여 주며(천숙희, 차보경, 2008), 열등감이 높을수록 우울이 공격성에 강한 영향을 미치고 있다(이정주, 조영일, 2025). 열등감 수준이 높은 집단일수록 자존감이 낮고, 우울 수준이 높다는 연구 결과도 보고되고 있다(Strano & Petrocelli, 2005). 이러한 연구 결과들은 열등감과 우울증의 관계에서 열등감이 우울증을 유발하는 심리적 기제의 한 요인임을 드러내고 있다(Strano & Petrocelli, 2005; 김형수, 김홍규, 2006; Gilbert et al., 2007).

### (2) 열등감과 수치심의 관계

열등감과 우울증은 하나의 독립된 개념이다. 그러나 부정적 정서와 부적응적 행동 패턴은 구조적으로 서로를 강화하는 유사성이 있다. 특히 심리적 기제와 심리 정서적 증상들과의 관계에서 공통으로 나타나는 요인들을 보이는데, 열등감을 부정적으로 해결하고자 할 때 수치심, 사회적 위축, 무기력, 낮은 자존감, 자기 비난 등이 나타나며, 이는 우울증의 증상과 밀접하게 연결되어 있음을 보여주고 있다(Strano & Petrocelli, 2005; Gilbert et al., 2007). 열등감과 우울증의 공통적인 증상은 '수치심'으로 부끄러움을 느끼는 마음이다(동아새국어사전, 2023). 사회적 계급이론(Social Rank Theory)에서 볼 때 인간은 타인과의 비교를 통하여 사회적 지위와 가치의 높 낮이를 인식하며, 열등감을 방어하기 위한 노력이 실패할 때 수치심을 느낀다(Gilbert et al., 2007). 수치심은 자기 존재에 대한 부끄러운 감정으로, 이는 열등감의 부정적 감정이 내면화되어 부정적 자기 정체성으로 발전한 형태이다. 이때 내면화된 수치심은 자기 비난으로 발전한다(Strano & Petrocelli, 2005; Gilbert et al., 2007).

### (3) 자기 비난과 우울증의 관계

열등감에서 비롯된 수치심은 불만과 분노를 자신의 내부로 향하게 하는 경향이 있다. 이러한 과정에서 내면화된 부정적인 자기평가는 자신을 공격하는 형태의 자기 비난을 형성하며, 우울증을 더욱 심화시키는 중요한 요인이 된다(Strano & Petrocelli, 2005). 수치심은 자신의 부족함과 실패를 확대해석하며, 자기 처벌적 사고를 내면화시켜 실수와 실패를 용납하지 못하고 과도하게 자신을 비난한다(Gilbert et al., 2007). 자기 비난은 낮은 자존감을 유발하여 타인의 평가를 두려워하고 자신의 가치에 대하여 부정적 평가를 하며 상호 강화하는 양상을 보인다. 이러한 수치심과 자기 비난의

강화는 자신의 존재에 대한 통제감을 상실하게 하고 학습된 무기력으로 이어지면서 우울증을 초래한다(Seligman, 1998). 또한 지속적인 자기 비난은 사회적 위축을 강화하고 결국 사회적 지지 체계를 차단하며 우울증으로 이어진다(Gilbert et al., 2007). 국내의 연구에서도 낮은 자존감이나 자기 비난이 열등감 회피와 관련이 있음이 보고되었고(임기홍, 2000; 노안영 등, 2001), 열등감이 정신건강에 부정적 영향을 주고 있으며 수치심과 자기 비난을 매개로 열등감이 우울증으로 연결되는 심리적 기제를 찾아볼 수 있다(임만옥, 최인혁, 2020; 이남희, 이은희, 2022). 이러한 연구의 결과는 열등감이 우울증을 유발하는 단순한 인과보다는 열등감과 부정적 자기 인식, 수치심, 자기 비난의 경로를 매개로 우울증으로 전이되는 것임을 보여준다.

## 2) 중년기 기독교 여성의 열등감과 우울증에 대한 성경적 이해

### (1) 중년기 기독교 여성의 신앙적 특징

중년기 기독교 여성의 신앙적 특징을 단순하게 규정짓기에는 어려움이 있다. 단순히 나이나 신앙의 연수로 특징지을 수 없는 영적 통찰력과 개인적인 부분이 존재하기 때문이다. 그러나 일반적으로 중년기의 기독교 여성은 부모를 포함한 주변의 관계 가운데 있는 사람들의 죽음에 직면하며, 지나온 삶에 대한 자문과 통찰을 통하여 신앙적 정체성과 영적 질문에 답을 재정립한다. 이러한 질문에 답을 내리지 못할 때 독단적이고 배타적인 신앙의 모습을 보이고(Fowler, 1981), 영적인 침체와 심리적 불안정을 경험한다(Benner, 1998). 중년기에 경험하는 갈등과 위기는 삶의 내적인 깊이를 위한 신앙적 회심의 기회가 되며(Levinson, 1996), 자신만의 삶의 테두리에서 벗어나 다음 세대와 이웃을 돌보는 가치와 영적인 일에 삶의 목표를 전환하기도 한다(임경수, 2002). 또한 하나님과의 인격적인 만남은 중년기 기독교 여성의 개인적인 풍요와 자유를 경험하게 한다. 이것이 중년기 기독교 여성이 회복해야 하는 중요한 목표이다(임경수, 2002, 2005). 신앙의 성숙은 수직적인 하나님과의 관계를 기반으로 이웃을 향한 수평적인 관계로 이어진다. 이러한 관계성이 중요한 의미를 갖는 교회 공동체에서 중년기 기독교 여성들의 섬김과 돌봄은 신앙적 정체성을 전제로 한다(홍근미, 2018).

### (2) 중년기 기독교 여성의 열등감에 대한 성경적 이해

중년기의 여성들은 인생의 경험을 통합하여 자신을 돌아보며 성숙해야 하는 시기이다. 중년기는 이후에 맞이하는 삶의 질을 결정하는 새로운 생활양식을 선택해야 하는 중요한 시점(양준석, 유지영, 2018)이며, 중년기의 기독교 여성은 하나님과의 관계에서 출발하여 인간관계로의 확장과 성숙한 신앙의 열매를 맺어야 하는 과제가 있다. 이러

한 과정에서 비교를 통해 경험하는 열등감은 자신감의 상실과 자아정체성의 위기를 마주하게 한다. 열등감은 개인의 결핍과 한계를 보상하려는 방식과 관련되어 있어 목표를 달성하기 위한 삶의 방식과 개인의 가치관, 그리고 사회적 관계의 맥락 안에서 대인관계 양식을 결정하는 데에 영향을 미친다(정주선, 2013; 양미옥, 2013). 열등감은 열등에 대하여 긍정적인 적응을 할 수 없다는 부정적 생각을 갖게 하는데, 이러한 부정적 정서를 적절하게 해결하지 못하면 열등감과 우울증을 느끼게 된다(성미혜, 2002).

중년기 기독 여성의 열등감을 기독교 관점으로 돕기 위해서는 무엇보다 열등감에 대한 성경적 이해가 필요하다. 성경은 인간은 하나님의 형상으로 창조되었으며(창 1:26-27, 2:7), 하나님의 형상으로 창조된 인간은 육체뿐 아니라 영적인 부분을 함께 가진 몸과 육의 연합체임을 분명히 하고 있다(김준, 2021). 인간은 하나님과의 영적인 교제를 누리며, 하나님과의 관계 안에 있는 전인격적인 존재였으나 죄로 인하여 하나님과 단절되었다(김용태, 2011). 하나님과의 단절은 자기 자신과의 관계 단절과 인간 그리고 자연과의 단절을 동반한다. 단절로 인한 두려움과 수치심, 그리고 죄책감으로 인간은 열등감을 형성하였다(Tournier, 1968). 범죄 후 단절되고 왜곡된 관계에서 오는 타인에 대한 비난과 멸시는 인간의 열등감과 깊이 연결되어 있다(Tournier, 1968).

성경은 열등감을 유발하는 죄책감과 수치심, 두려움의 원인이 '죄'임을 분명히 말하고 있다. "여호와 하나님이 그 사람에게 명하여 이르시되 동산 각종 나무의 열매는 네가 임의로 먹되 선악을 알게 하는 나무의 열매는 먹지 말라 네가 먹는 날에는 반드시 죽으리라 하시니라"(창 1:26-27). 죄는 하나님의 기준에 미치지 못하거나 하나님께 불순종함으로 하나님과의 관계가 왜곡된 결과이다. 죄로 인한 하나님과의 단절은 창조주 하나님을 두려움의 대상으로 나타내었으며, 수치심의 경험과 두려워 숨는 행위로 나타났다(창 3:7-8).

### (3) 중년기 기독 여성의 우울증에 대한 성경적 이해

김춘경(2011)의 연구에서 기독교인들도 불신자들과 차이 없이 우울증을 보였다. 우울증은 치료가 필요한 문제임에도 불구하고 기독교인들은 자신의 문제를 겉으로 드러내는 것을 두려워하는 특징을 보인다. 우울증을 경험하는 기독교인의 세 가지 특징을 김영희(2007)는 이렇게 정리하였다.

첫째, "슬픔을 느끼면 신앙심이 깊지 않다", "기독교인은 항상 행복해야 한다"라는 왜곡된 신앙으로 감정을 부정하거나 은닉한다.

둘째, 영적으로, 도덕적으로 문제가 있다는 왜곡으로 과도하거나 잘못된 죄책감에 시달린다.

셋째, 우울과 절망 속에 고립되어 자기연민, 자기혐오에 빠지게 된다. 이러한 자신에 대한 왜곡과 죄책감은 자신과 타인에 대한 분노를 넘어 하나님에까지 확장될 수 있다. 우울과 불안, 분노는 하나님과 우리를 떼어 놓기 위한 갈라진 틈이다(Backus, 1990, 김영희, 2007에서 재인용). 이러한 관점에서 중년기 기독 여성이 열등감과 우울증으로 고통받을 때, 하나님과의 관계를 회복하는 것은 무엇보다 중요하다고 할 수 있다. 중년기 기독 여성의 우울증은 개인과 공동체에 부정적인 영향을 줄 수도 있지만, 자신의 정체성 회복과 하나님에 대한 폭넓은 이해와 통찰로 이끌 수 있으며 영적 성장과 성숙을 도울 수 있기 때문이다.

중년기 기독 여성의 정체성은 하나님과의 관계 안에서 드러난다. 성경에서 말하는 그리스도인의 정체성은 먼저 자신이 죄인임을 깨닫는 것에서 시작한다. 하나님의 형상으로서 인간의 정체성은 창조주이시고 주권자이신 하나님 안에서 형성되는 것이며, 예수 그리스도의 죽으심과 부활을 통해서만 얻을 수 있는 유일한 방법이다. 그것은 죄로 인하여 타락하였지만, 예수 그리스도의 구원으로 인하여 회복된 하나님 자녀로서의 영광을 회복하는 것이다(요 3:16; 고후 5:17).

### 3) 중년기 기독 여성의 열등감과 우울증에 대한 기독교 관점의 접근

기독교 중년 여성은 가정, 사회, 그리고 교회에서도 중추적인 역할을 하고 있다(성진희, 2016). 이는 중년기 기독 여성의 열등감과 우울증에 대한 심리적 요인과 영적 차원을 고려한 체계적인 관심과 돌봄의 필요성을 시사한다(이동일, 2011). 다음은 중년기 기독 여성의 열등감과 우울증에 대하여 기독교 관점의 접근을 고찰함으로 상담과 돌봄에 대한 이해를 돕고자 한다.

#### (1) 기독교상담과 약물치료

정신건강 약물치료에 대한 기독교인들은 자신들의 '신앙이 부족해서'라거나 '기도가 부족해서'라는 죄책감을 느끼기 때문에 기독교상담에서 약물치료는 조심스럽게 다루어지는 주제이다. 인간의 정신에 영향을 미치는 우울증의 약물치료에 대한 기독교상담에서는 성경을 근거로 한 약물에 대한 정확한 인지와 전략이 필요하다(Emler, 2012).

먼저 하나님의 일반 은총으로서의 의학에 대한 관점이다. 하나님의 은혜는 '특별 은총'과 '일반 은총'으로 구분할 수 있는데, 약물치료는 일반 은총의 도구인 의사와 약물을 통하여 주시는 하나님의 은혜를 근거로 한다. 또한 신경정신과에서 사용되는 약물

은 보통 ‘항정신성 약물’로 복용 시 기분과 생각 및 행동의 변화를 불러온다. 약물은 혈액으로 흡수되고 주요 작용 부위인 뇌에 도달하여 뇌에 영향을 미친다. 우울증의 경우 약물치료도 중요한 부분을 차지하고 있어 소홀히 하거나 무시할 수 없다(김준, 2015). 하나님의 형상으로 창조된 인간은 영혼과 더불어 연약한 육체를 가지고 있어 때로는 약물이 적절하게 사용될 필요가 있다. 기독교상담은 영적 존재로서의 인간 이해를 바탕으로 영적인 원인과 함께 치료에도 관심을 가져야 한다. 이에 대하여 김준(2015)은 약물치료의 유익을 인정하는 동시에 영적으로 접근하는 균형을 강조하며, 하나님과의 관계와 예수 그리스도의 복음을 통한 영적 회복을 돕는 것이 중요함을 강조하였다.

### (2) 기독교상담과 성경의 충분성

기독교상담은 심리학을 무조건 경계하거나 배척하는 것은 아니다. 오히려 심리학과 의 관계 안에서 예수 그리스도의 복음을 통해 어떻게 사람을 이해하고 변화시키는가?에 초점이 맞추어져 있다(김준, 2013). 그러므로 기독교상담은 시작부터 성경의 충분성을 강조한다. 약 1,500년 동안에 걸쳐, 40여 명의 저자가 성경의 감동으로 기록한 성경은 하나님의 특별 계시인 동시에 인간 삶의 문제에 대한 깊은 통찰력을 제공한다. “모든 성경은 하나님의 감동으로 된 것으로 교훈과 책망과 바르게 함과 의로 교육하기에 유익하니 이는 하나님의 사람으로 온전하게 하며 모든 선한 일을 행할 능력을 갖추게 하려 함이라”(딤후 3:16-17)라고 말씀하고 있다. 이 말씀은 하나님과의 관계를 가르치고 있으며, 성화의 과정 가운데 있는 인간을 인도하기에 조금도 부족함이 없는(김준, 2013) 성경의 충분성을 지지한다. 하나님은 과거 이스라엘 백성에게 뿐만 아니라 지금도 역사하시고 살아있는 하나님의 말씀이다. 그리고 문제에 대한 해답과 삶의 방향도 제시한다. 성경은 고난받는 인간 이해에 있어 인간의 마음에 초점을 맞춘다(Welch, 2002, 김준, 2013에서 재인용). 인간의 문제는 마음에 있다. 하나님보다 우상이 더 마음을 지배할 때 문제가 발생하는 것이다. 그러므로 기독교상담을 위해서는 먼저 사람이 경험하는 고난의 상황과 내용에 대한 성경적 이해가 필요하다(Lane, Tripp, 2006, 김준, 2013에서 재인용). 이와 같은 성경적 관점을 통한 열등감과 우울증에 있는 중년기 기독 여성을 이해하는 가장 중요한 전제는, 그들은 하나님의 형상으로 창조된 인간이며 그들이 경험하는 열등감과 우울증의 문제는 ‘죄’의 영향력 아래 있다는 것이다. 이것은 인간을 죄인으로만 이해하는 것이 아니라, 죄의 영향 아래 고난 가운데 있는 인간에 대한 이해를 확장하게 한다.

### (3) 기독교상담과 예수 그리스도

기독교상담의 핵심은 예수 그리스도와 연결되어야 한다. 죄로 인하여 전적 타락하고 부패한 인간은 스스로 구원할 수 없다. 하나님은 그러한 인간을 구원하기 위하여 예수 그리스도를 이 땅에 보내셨고, 십자가 죽으심과 부활을 통하여 죄를 용서하시고 구속해 주셨다(창 3:15; 엡 2:1). 이것이 복된 소식 곧 복음이다. 하나님이신 예수님은 인간의 모습으로 이 땅에 오심으로 참 하나님과 참 인간인 구원자의 조건을 만족시키셨다. 참 인간이신 예수님은 인간의 고난과 고통을 친히 체험하셨다(히 4:12). 우리와 똑같이 배고픔을 경험하셨고(마 4:2), 죽은 나사로의 무덤 앞에서 눈물을 흘리셨으며(요 11:35), 육체적 고통(요 19:17-18), 모욕(막 15:29), 그리고 정신적 고통(막 15:33-34)도 당하셨다. 죄가 없으신 예수님은 말씀이 육신이 되어 이 땅에 오셔서 인간의 모든 고난과 고통을 친히 경험하셨기에 인간의 고통과 고난에 공감하시고 긍휼히 여기신다. 그리스도의 십자가와 부활은 여기에서 그치지 않고, 구원과 회복을 약속하셨다. 회복의 약속은 먼저, 하나님과의 관계이며, 나아가 자신과 자신의 관계, 그리고 타인과의 관계 회복이다. 그러므로 기독교상담의 궁극적인 목적은 내담자의 문제를 제거하는 것을 뛰어넘어 예수님을 만나고 예수님을 닮아가며 하나님을 온전히 예배하는 회복과 성숙함을 추구하는 것이라고 정의할 수 있다(Crabb, 1977, 김준, 2021에서 재인용).

#### (4) 기독교 상담자와 성령님

기독교 상담자는 성경적 관점에서 내담자들이 경험하는 고난의 상황과 내용에 대한 깊은 이해가 필요하다(Lane & Tripp, 2006, 김준, 2013에서 재인용). 디모데후서 3장 17절의 “이는 하나님의 사람으로 온전하게 하며 모든 선한 일을 행할 능력을 갖추게 하려 함이라”의 말씀은 고난과 고통 가운데 있는 내담자들을 온전하게 하며 모든 선한 일을 행할 능력을 갖추도록 복음에 초점을 맞추고 변화와 성장을 돕는 기독교 상담자로서의 사명을 재확인시켜 준다. 이러한 상담을 위해 상담자는 자질과 역량을 갖추어야 한다.

상담자에게는 전문적 자질과 인간적 자질이 필요하다(이장호, 정남운, 조성호, 2005). 이에 더하여 기독교 상담자는 기독교 상담자의 정체성을 형성하는 영적 자질을 필요로 한다. 이는 기독교상담이 내담자로 하여금 하나님과의 관계를 회복하고 그리스도를 닮아가는 영적인 성장과 성숙에 이르게 하기 때문이다(Crabb, 1977, 김준, 2021에서 재인용). 그러므로 상담의 주체는 상담자도 내담자도 아닌 성령님이라고 할 수 있다. 성령님은 보혜사로 이 땅에 오셨다. “내가 아버지께로부터 너희에게 보낼 보혜사 곧 아버지께로부터 나오시는 진리의 성령이 오실 때에 그가 나를 증언하실 것이

요”(요 15:26). 성령님은 예수님을 증언하신다. “보혜사 곧 아버지께서 내 이름으로 보내실 성령 그가 너희에게 모든 것을 가르치고 내가 너희에게 말한 모든 것을 생각나게 하리라”(요 14:26).

또한 성령님은 상담 관계 가운데 임재하며 상담을 돕는다. 성령님은 상담자에게 내담자를 향한 편견을 뛰어넘어 하나님의 마음으로 바라볼 수 있도록 사랑과 긍휼의 마음을 주신다. “소망이 우리를 부끄럽게 하지 아니함은 우리에게 주신 성령으로 말미암아 하나님의 사랑이 우리 마음에 부은 바 됨이니”(롬 5:5). 그리고 상담자에게 지혜를 허락하시고, “오직 하나님이 성령으로 이것을 우리에게 보이셨으니 성령은 모든 것 곧 하나님의 깊은 것까지도 통달하시느니라”(고전 2:10) 상담의 모든 과정을 인도하신다. “마땅히 할 말을 성령이 그 때에 너희에게 가르치시리라”(눅 12:12)

Collins(1993)는 기독교 상담자의 자질을 다음과 같이 정리하였다. 먼저, 기독교 상담자의 전문성 영역으로, 예수 그리스도께 헌신하고 성령 충만한 사람이어야 한다. 그리고 인간적 자질 영역의 성숙으로, 내담자를 온전함과 영적 성숙으로 나아갈 수 있도록 도울 수 있는 사람이어야 한다. 또한 기술적 영역으로, 하나님이 주신 능력과 기술, 지식, 훈련, 통찰을 적용하는 사람이어야 한다. 그러므로 기독교 상담자는 성경적 가치관을 가지고 성령님의 도우심을 힘입어 내담자의 회복과 영적 성장에 함께하는 사람이라고 할 수 있다.

## 2. 연구 방법론

### 1) 연구 패러다임

본 연구의 목적은 중년기 기독교 여성이 경험한 열등감과 우울증을 이해하는 것이며, 회복 과정에서 나타난 신앙의 역할을 기독교 관점으로 해석하는 데 있다. 이를 위하여 본 연구의 패러다임은 기독교 세계관으로, 본 연구자의 기독교 세계관은 다음과 같이 설명된다. 세상은 하나님의 이야기가 펼쳐지는 장소이며, 하나님의 이야기는 창조와 타락, 그리고 구속으로 구성되어 있다. 그 가운데 인간은 하나님의 이야기에 참여하는 존재이며(Bartholomew & Goheen, 2008), 이 이야기의 원천은 성경이다. 성경은 세상을 바라보는 안경으로(신국원, 2005), 하나님의 백성으로 살아가는 데에 필요한 지침을 제공해 준다(Bartholomew & Goheen, 2008).

중년기 기독교 여성의 열등감과 우울증 경험을 고찰하기 위한 연구자의 기독교적 관점을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 창조의 관점으로, “태초에 하나님이 천지를 창조하시니라”(창 1:1) 는 모든 우주 만물의 창조주이신 하나님이 중년기 기독교 여성도 창조하셨으며 지금도 그들을 다스리고 주관하신다. 또한 창조 세계는 창조에만 머물러 있는 것이 아니라 하나님의 계획을 향하여 나가는 과정이며, 인간은 하나님의 대리자로 삶의 방향과 목적에 대하여 성경의 가르침을 받는다(창 1:26-28; 시 8:4-8). 그러므로 중년기 기독교 여성의 정체성과 존재는 하나님의 창조적 관점에서 이해되어야 한다.

둘째, 타락의 관점으로, “모든 사람이 죄를 범하였으매 하나님의 영광에 이르지 못 하더니”(롬 3:23)라는 말씀은 죄로 인하여 전적 부패하고 타락한 인간의 모습을 보여 준다. 타락으로 인하여 인간은 하나님과의 관계가 단절되었다. 죄를 선택한 것은 인간이다. 이것은 죄에 대한 책임은 인간에게 있다는 것이다. 인간의 선택은 하나님과의 관계를 파괴했다. 하나님과 단절된 인간은 하나님을 기쁘시게 할 수 있는 모든 능력을 상실하였다. 죄로 인하여 지, 정, 의가 왜곡된 인간은 하나님께 의식적으로 불복종하는 방향을 선택하며 나아가게 되었다.

셋째는 구속의 관점이다. “아담아 네가 어디에 있느냐”(창 3:8). 하나님의 은혜는 타락의 현장에서도 나타났다. 죄로 인하여 숨은 아담에게 찾아오신 하나님은 고통 가운데 있는 중년기 여성을 찾아 다가오시는 하나님의 은혜를 발견하게 한다. 하나님의 아들이신(마 16:17-20) 예수님은 구원자로 이 땅에 오셔서(요 1:29) 고난과 죽으심, 그리고 부활하심으로 인간의 모든 죄를 용서하시고 하나님과의 관계를 회복시켰다(엡 2:1, 2:13; 고후 5:17-18). 이러한 구속은 중년기 기독교 여성의 열등감과 우울증 회복의 근거가 된다.

넷째, 창조와 타락, 그리고 구속의 관점에서 볼 때 하나님의 나라는 ‘이미’와 ‘아직’의 사이에 있다(김준, 2021). 구속의 역사는 그리스도의 십자가를 통해 이미 이루어졌으나, 그 완성은 예수님의 재림 시에 이루어진다. 구원은 하나님의 선물인 동시에 책임이다. 하나님의 은혜로 구원받은 이들은 하나님이 그들 안에서 이루시는 역사를 밖으로 이루어 내야 하는 책임이 있다. “너희는 유희의 욕심을 따라 썩어져 가는 구습을 좇는 옛사람을 벗어 버리고 오직 성령으로 새롭게 되어 하나님을 따라 의와 진리와 거룩함으로 지으심을 받은 새 사람을 입으라”(엡 4:22-24)의 말씀처럼 고난을 기독교 관점으로 해석하며, 하나님의 나라를 소망하며 하나님의 통치를 확장하는 삶을 살아가야 한다.

## 2) 연구 방법

본 연구는 연구 참여자들을 직접 찾아가 이야기를 나누며(Creswell, 2013) 수집한 자료들을 해석하고 분석하여 도출된 결론을 토대로 다른 유사한 상황에서도 적용할 수 있는 대리 경험의 재료를 제공하는 '자연주의적 일반화'(Stake, 1995, 고흥월 등, 2019에서 재인용)를 이끌어 기독교상담과 교회 공동체의 돌봄에 효과적인 제언을 목적으로 하고 있다. 그러므로 본 연구의 목적에 부합하는 질적 연구 중 사례연구(case study)를 채택하였다. 본 연구에서는 중년기 기독교 여성의 열등감과 우울증 경험이라는 맥락 속에서, 연구 참여자들의 개별적인 경험과 공통적인 경험을 이해하기 위해서 연구 주제에 부합하는 9명의 연구 참여자를 선정하여 2021년 4월에서 2025년 3월까지 심층 면담, 관찰, 상호작용, 문서 등의 자료를 수집하였다. 심층 면담은 연구 참여자들의 주관적 경험의 의미 있는 진술을 위해 반구조화된 질문 형식을 취하였으며, 2021년도 4월에 2회, 2025년도 3월에 1회에 걸쳐 진행하였다. 심층 면담은 1회에 50분에서 1시간 30분이 소요되었고, 면담의 내용은 녹음하였으며 녹음 내용을 전사하여 연구 참여자들의 피드백을 받으며 자료를 보충하였다. 그리고 연구 참여자들의 경험과 의미를 Creswell(2013)의 다중 사례연구 방법인 '사례 내 분석'과 '사례 간 분석'을 실시함으로써 전반적인 해석과 주제를 도출하고자 하였다.

본 연구는 질적 연구의 한계를 보완하기 위하여, 심층 면담과 참여자의 비언어적 메시지 관찰, 참여자가 제공한 시청각 자료, 연구자 메모 등을 자료원으로 사용하였다. 아울러 연구의 전 과정에서 나타날 수 있는 연구자의 선입견이나 편견이 개입되는 것을 방지하기 위해 면담 내용을 전사하여 참여자의 점검을 받았으며, 지도교수의 자문을 받았다. 또한 질적 사례연구를 수행한 경험이 있는 박사 2인과 함께 분석 결과에 대하여 교차 검증을 실시하여 연구의 객관성과 타당성을 높였다.

### 3) 연구 참여자

본 연구는 중년기 기독교 여성의 열등감과 우울증 경험을 이해하기 위해 다음과 같은 연구 범위를 설정하였다. 열등감과 우울증을 경험한 40-64세의 중년 여성으로 세례를 받은 기독교인이나, 개인 경험의 개방성과 다양성을 위해 신앙의 연수와 직분은 제한하지 않았다. 눈덩이 표집으로 선정한 참여자 11명 중 1명은 참여를 철회하였고, 1명은 연구의 주제에 적합하지 않아 총 9명을 대상으로 연구를 진행하였다. 본 연구를 진행에 앞서 연구의 목적과 과정에 대한 정보를 제공하였으며, 연구 진행 도중 심리적 불편과 부적응이 발생하는 경우 기독교 상담센터와 연계하여 심리 상담 제공을 약속하였다. 연구 참여자들은 자발적으로 연구 참여 동의서에 서명하였으며 연구자는 참여

자의 정보와 면담 내용의 비밀보장과 모든 자료는 연구 종료와 더불어 폐기할 것을 설명하였다. 본 연구는 연구 참여자의 개인적인 정보가 드러나지 않도록 일부 내용을 각색하고 익명으로 처리하였음을 밝혀둔다. 다음의 <표 1>은 본 연구의 연구 참여자들에 대한 정보이다.

<표 1> 연구 참여자의 일반적인 정보

구분	연령(2025년)	자녀	교육 정도	직분(2025년)	직업
1	50대 초반	2녀	대졸	집사	전업주부
2	50대 초반	2남	대졸	집사	사회복지사
3	50대 중반	2남	고졸	집사	전업주부
4	60대 중반	1남 1녀	고졸	권사	요양보호사
5	40대 후반	2녀	대학원졸	집사	상담사
6	60대 초반	2남 1녀	대학원졸	권사	상담사
7	40대 후반	1녀	대재	집사	어린이집 교사
8	50대 후반	1남 1녀	대졸	권사	의류매장 운영
9	40대 후반	1남 1녀	고졸	집사	공무원

### 3. 연구 결과

#### 1) 사례 내 분석

본 연구의 사례별 분석은 연구 참여자의 신앙적 배경, 열등감 경험, 우울증 경험, 그리고 회복 과정에서 신앙의 역할을 중심으로 기술한다.

##### (1) 연구 참여자 1

연구 참여자 1은 결혼 후 둘째 아이가 돌(12개월)쯤 되었을 때 여동생의 전도를 받고 교회를 다니기 시작하였다. 연구 참여자의 신앙이 성장하며 시댁에서의 제사 문제, 온전한 주일 성수와 헌금의 문제로 남편과의 갈등이 시작되었다. 남편이 가장 싫어하는 것이 헌금과 새벽기도였는데, 교구장이 되어 처음 새벽기도에 참석한 것을 들키면서 남편의 반대가 시작되었다. 어느 요일에 교회 가는지 잘 알고 있는 남편은 그 시간만 되면 전화로 확인했고, 헌금 내역을 꼬치꼬치 묻기도 하며 압박하였다. 교구장이라는 중직을 맡았음에도 예배에 참석하지 못하고, 남편의 감시로 밖에 나가는 것조차 눈치를 보며, 집에 누가 찾아오는 것이 두려웠던 연구 참여자는 힘들게 하는 남편과의 결혼과 민낯이 드러나는 것 같은 신앙이 창피하고 두려워 스스로 무가치함과 무력감

을 경험하게 되었다. 집에 틀어박혀 있는 날이 많아지며, 문화센터 미술 강의도 중단하고, 삶의 즐거움도 느끼지 못하였다. 모든 게 귀찮아 누워만 있다가 죄책감과 눈물을 흘리는 날이 많아졌다.

연구 참여자가 다시 일어설 수 있었던 것은 누워서 유튜브로 드리던 예배를 통하여 하나님을 만나면서다. 하나님은 유튜브와 방송으로 찾아오셔서 살아 있는 말씀으로 떡여 주시고, 부모님과 여동생의 눈물 기도, 거절하고 거부해도 찾아오셔서 문 앞에서 기도하는 교역자와 교인들의 문을 두드리는 소리는 연구 참여자의 마음을 조금씩 조금씩 열어갔다.

연구 참여자는 지금 아무것도 아닌 자신을 교구장으로 세워주시고 하나님의 일을 하게 하신 은혜를 감사하며, 카카오톡으로 89명의 전도 대상자에게 매일매일 하나님의 말씀을 전하고 있다.

## (2) 연구 참여자 2

연구 참여자 2는 기독교였던 시댁의 전통에 따라 결혼 초부터 신앙생활을 시작하였다. 시부모님은 교회의 중직으로 신앙이 깊었으며 교인들로부터 존경을 받고 있었다. 군인인 남편의 임지를 따라 자주 이사 다니면서 믿음 생활이 뜸해졌다가 8년 시모의 소천으로 홀로되신 시부를 모시기 위해 이사 오면서 시부를 모시고 다시 교회를 다니기 시작하였다.

교회의 여러 부서에서 섬겨달라는 요청에 정중하게 거절하면 “왜 그렇게 교만하나?”라는 소리가 상처가 되었다. 여전도회 참석하면 기도 응답을 받았다는 간증, 방언 기도, 해박한 성경 지식에 괜히 비교하며 마음이 상하였다. 어린 시절, 엄마가 달랐던 두 언니로부터 받았던 따돌림과 은근한 멸시와 조롱이 생각났고, 그때의 기죽고 외로웠던 감정들이 올라와서 괴로웠다. 연구 참여자는 사람들을 만나는 것에 위축이 되었고, 다른 사람들과 비교하는 자신의 모습이 싫어 교회 가는 것이 더 이상 즐겁지가 않았다. 자신은 아무 쓸모 없는 존재 같았으며, 교회만 다녀오면 파김치가 되어버려 피곤하고, 집중력이 떨어져 자격증 시험공부도 어려웠다. 잘하는 것이 아무것도 없다는 생각에 머리도 멍해지고 몸은 여기저기가 아팠으며, 우울해졌다.

시부는 침체되어 있는 며느리를 위해 예배를 마치면 손자들과 함께 분위기 좋은 카페도 데리고 가시고 교회에 커피 학교가 생기자, 며느리에게 적극 추천하며 응원해 주셨다. 그렇게 바리스타 공부하며 만난 사람들과 함께 성경 공부하며 성경 말씀도 기도도 몰라도 괜찮다는 위로를 듣게 되게 되었다.

연구 참여자는 현재 성가대와 안내 위원, 교회 카페에서 봉사하고 있으며, 사회복지

사로 방문요양센터를 운영하고 있다. 연구 참여자는 사회복지사로 사람들을 섬기는 것이 자신에게 맡겨주신 '하나님의 일'이라고 고백하였다.

### (3) 연구 참여자 3

연구 참여자 3은 모태신앙이다. 어려서부터 교회에서 놀고 성장하여 초, 중, 고의 모든 추억은 교회와 연결되어 있다. 고등학교 2학년 때는 중고등부 회장으로 섬겼을 정도로 신앙이 열심이었지만, 가정형편이 어려워 대학교에 진학하지 않고, 공무원 시험에 합격하여 공무원이 되었다.

시아머님은 교회 권사님이셨지만 남편은 교회만 다녔을 뿐 신앙은 없었다. 교회에 비판적인 남편의 시각과 사춘기가 시작되자 교회에 나오지 않는 아들들과, 시모 소천 이후 주일에도 골프 모임에 나가는 내 편이 아닌 남편에 대한 서운함이 쌓였다. 직장에서는 대학 나온 후배들에게서 열등감을 느끼게 되고, 불통인 상사와의 사이에서 돈을 벌기 위해 붙어 있어야 하는 불안과 짓눌림으로 사람들의 눈치를 살피며 업무에서는 자꾸만 실수가 생겼다. 꼬여가는 인간관계로 인해 결국 명퇴를 하게 되었고, 연구 참여자는 집에서 쉬면서 무기력과 우울감으로 병원에서 약물 처방도 받았다.

일어날 기운도 없어 5개월을 누워만 있던 연구 참여자는 애써 잊고 있었던 하나님의 사랑을 기억하고 회개의 기도와 더불어 하나님의 도우심을 간구하며 자신의 열등감과 우울증을 드러내었다. 담당 목회자의 심방을 받으며, 자신의 닫혀있는 마음을 위해 매일 기도하는 교역자와 교회 공동체가 있음을 알게 되었다.

연구 참여자는 집안에 틀어박혀 살았던 한 해의 절반을 훌쩍 털어버리고 세상으로 나왔으며, 자신의 책임이라고 생각되었던 남편과 아들들의 신앙도 하나님께 맡기며 기도와 은혜의 자리로 나아가게 되었다. 연구 참여자는 지금 문서 선교를 통하여 하나님의 잃어버린 영혼들에게 복음을 전하고 있다.

### (4) 연구 참여자 4

연구 참여자는 고모 등에 업혀서 아기 때부터 교회를 다녔다. 어렸을 때부터 피부가 가무잡잡하고 뼈가 굵어 남자아이들의 놀림을 받았고, 소심하고 내성적이어서 쉽게 어울리지 못했지만, 교회에서만큼은 신앙을 인정받았다. 결혼하여 첫째 아이가 장애를 가지고 태어나고, 시부모님의 사업이 실패하며 교회 다니는 것이 눈치가 보였다. 학벌과 장애 아이, 그리고 믿지 않는 남편, 시댁의 제사 문제들로 연구 참여자는 앞에 나서는 봉사보다는 주방 설거지와 화장실 청소 등으로 교회를 섬기고 봉사하였다.

교회의 증직자 투표가 있어 후보들이 제시되었을 때, 연구 참여자도 권사의 후보 명단에 있었다. 그러나 자신의 학벌과 아이, 그리고 믿지 않는 남편에 대한 구설수들이

들리고 수군대는 교인들이 보이면서 연구 참여자는 교인들과 친정 부모님, 그리고 하나님을 원망하는 마음으로 예배의 자리에 나가지 않게 되었다. 6주 동안 예배를 드리지 못하고, 무기력하고 기운이 없어 6주간을 누워 지내며 연구 참여자는 아무도 찾아주지 않아 외로움을 느끼며 신앙은 점점 무너져 가는 것 같아 견딜 수 없었다.

본 교회에는 차마 못 나갔지만, 예배를 드리고 싶었던 연구 참여자는 타 교회의 인터넷 예배를 드리며 하나님의 말씀에 위로를 받고 힘을 얻기 시작했다. 하나님보다 사람에게 인정받고 싶었던 자신의 신앙을 회개하고, 하나님께 믿음을 고백하며 교회로 돌아왔을 때, 믿어 주고 기다려 준 교역자와 동역자들의 기도가 있었음을 알게 되었다.

연구 참여자는 현재도 여전히 보이지 않는 곳에서 화장실 청소하고, 주방 봉사와 요양보호사로 일하고 있다. 아무도 알아주지 않아도 복음을 전하며 천국을 준비하게 하는 일이 복되다고 연구 참여자는 고백하였다.

#### (5) 연구 참여자 5

연구 참여자 5는 초등학교 2학년 때, 어부였던 아버지가 풍랑에 돌아가시면서 엄마와 함께 교회에 다니게 되었다. 가정의 경제를 책임지기 위해 부둣가에서 일하던 엄마를 대신해서 오빠와 연구 참여자를 돌보시게 된 할머니는 아버지의 사고를 연구 참여자 가족에게 돌리며 구박하기 일쑤였다. 미신을 믿고 있던 할머니는 귀신을 쫓아낸다고 연구 참여자에게 팔을 뿌리곤 했는데 그때마다 교회로 피했다. 바다 낚새와 가난이 싫어 악착같이 공부하여 서울로 올라온 내담자는 교회에서 만난 남편과 결혼하였다.

결혼 전 신실했던 남편은 반복된 사업의 실패로 교회와 집에서도 입을 다물고 자신의 방에서 나오지 않았다. 그런 아버지를 어색해하고 실망하는 아이들에게서 어린 시절 자신의 모습이 투영되며 마음에는 무거운 돌덩이 하나가 내려앉았다. 무겁게 내려앉은 집안의 분위기처럼 연구 참여자도 이유 없이 아프고 피곤하였다. 과식과 폭식을 반복하며 점점 늘어나는 체중에 주체하지 못하는 분노로 무기력과 우울증이 심화 되었다.

그런 연구 참여자를 일으킨 것은 결코 포기하지 않으시는 하나님의 은혜와 작은 딸의 아버지를 위한 기도 소리였다. 딸의 간절한 기도에 연구 참여자는 하나님을 진심으로 간구하는 회개 기도와 다시 찾은 새벽기도를 통하여 열등감과 우울증으로 썩어 있던 상처를 드러내며 하나님의 말씀으로 치유받는 은혜가 있었다.

연구 참여자는 상담을 공부하여 지금은 전문 상담사로 청소년들을 상담하고 있다.

#### (6) 연구 참여자 6

모태신앙으로 성장한 연구 참여자 6은 남편과 함께 교회에서 중직을 맡고 있다. 40

대 후반에 남편의 사업 실패로 집이 저당 잡히고 온 가족이 월세 집으로 이사하면서 막내아들의 일탈이 시작되었다. 교회에서는 모범 가정상을 받을 만큼 모든 면에서 완벽하고 모범적인 가족이었는데 아들의 일탈로 인해 연구 참여자는 다른 사람들과 비교하며 자존심이 무너지고, 그런 자신이 싫어서 한숨과 눈물을 흘렸다. 교수, 사업가, 의사, 변호사로 구성된 구역 모임에서 초라하게 비교되는 자신의 모습에 절망하고, 하나님을 원망하기까지 했다. 열등감에서 시작된 부정적 정서들은 재미없는 세상에서 살아가는 것 같았고, 그런 자신이 싫고, 후회의 반복을 거듭하며 우울증으로 이어졌다. 매주 교회 가는 것이 꼭 코뚜레에 매인 황소 같았다.

연구 참여자가 열등감과 우울증에서 회복하게 된 것은 정서적 어려운 환경 가운데서도 흔들리지 않고 하나님과 구역원들을 섬기는 모습을 보면서다. 남편은 아들에 대해서도, 연구 참여자에 대해서도 비난이나 불평보다는 변함없이 위로하고 격려하였으며, 아들의 방에 담배를 사다 넣어 줄 정도를 아들의 마음을 헤아렸다. 또한 교회에서 맡고 있는 직분도 하나님께 붙어 있게 하는 은혜의 방편이었다. 또한 구역 식구들에게 느꼈던 불편한 감정들은 사실 자신의 열등감이었다는 것을 깨닫게 되면서 그들의 기도와 위로가 진심으로 다가왔고, 자신보다 더 어려운 환경의 사람들이 눈에 보이기 시작하였다.

#### (7) 연구 참여자 7

연구 참여자 7은 고등학교 1학년 때 친구의 전도로 교회를 다니기 시작하였다. 어린 시절부터 재능도 많고 욕심도 많았지만, 가난 때문에 포기한 것들이 많아 기본적으로 열등감이 많은 아이로 자랐다. 남편은 신앙은 없었지만, 착하고 따뜻한 사람이었다. 교회에서 중직자 피택을 앞두고 개인사를 조사하는 과정에서 고졸의 학벌이 드러나게 되었고, 연구 참여자는 얼굴이 화끈거릴 정도의 모멸감을 느꼈다. 어린 시절부터 위축되어 쫄쫄 겁먹고 감추었던 것들이 한꺼번에 올라오는 것 같은 황당함과 절망감으로 교회의 예배조차 종종걸음으로 드려야 했다. 예배 시간에 꾸벅꾸벅 조는 남편도, 예배 마치고 남편과 함께 교회 카페에서 커피 한 잔 마시는 것도 싫었다. 연구 참여자는 가슴이 답답하고, 사람들을 피하며 우울증을 호소하였다.

연구 참여자가 회복하게 된 것은 다시 찾아오시고 만나 주시는 하나님을 통해서였다. 구역장 부부는 믿음 없는 남편을 세세하게 신경 써 주었고, 남편은 하나님의 말씀으로 조금씩 변화되었다. 구역 모임은 상처받은 마음을 드러내어도 용납해 주고 위로해 주었으며, 자신의 부족한 모습을 보며 비로소 다른 사람들을 보게 되며 연구 참여자는 하나님의 말씀으로 다시 일어서게 되었다.

### (8) 연구 참여자 8

연구 참여자 8은 결혼 후 시부모님을 모시고 사는 착한 며느리였다. 결혼 20년이 되던 해에 “그동안 고생하였으니 너희도 단란하게 살아 보라”는 시부모님의 배려로 독립하게 되었다. 그 무렵 남편은 친구의 전도로 교회에 다니기 시작하였고, 사람과 술을 좋아하던 남편은 달라지기 시작했다. 술은 입에도 대지 않았으며, 친구들과 시부모님, 그리고 아들과 딸도 전도하였다. 평생을 놓지 못했던 제사마저 지내지 않는 시부모님을 뵈며 내담자도 교회에 다니기 시작하였다. 대학 졸업 후 바로 결혼하여 살림만 하던 연구 참여자에게 교회의 생활은 신선한 문화와 충격이었다. 일주일이면 3-4일을 교회에서 보내다 보니 목회자들의 사랑을 받게 되었고, 그로 인하여 또래의 여전도회에서 은근한 따돌림을 경험하게 되었다. 그런 눈치도 채지 못했던 자신과, 신앙 좋고 공부를 잘했던 아들의 대학 입학이 좌절되며 연구 참여자는 사람들의 시선이 위선으로 느껴져 자신을 자책하며, 하나님을 원망하게 되었다. 모든 것이 귀찮고 힘들어 문을 닫고 살았다.

연구 참여자에게 힘이 되었던 것은 담당 목회자의 꾸준한 심방과 격려였다. 우울증으로 문을 닫고 살았지만, 목회자의 지치지 않는 심방은 문을 열게 하였다. 권사님들의 기도와 남편과 아이들의 신앙 성장에 용기를 얻는 연구 참여자는 두려움을 이기고 다시 교회 공동체로 들어가게 되었다.

### (9) 연구 참여자 9

연구 참여자 9의 시댁은 4대째 예수님을 믿는 가정으로, 항상 일에 지쳐 무관심한 부모님과 달리 시부모님들은 사랑이 많으셨고, 교회에서도 중직자로 인정과 사랑을 받는 분이셨다. 학벌도, 그리고 조건도 내세울 것이 없는 자신을 사랑해 주시는 시부모님이 좋아서 교회를 다니긴 했지만 믿음은 없었다.

직장에서 나이 어린 직속상관에게 업무에서 의도적인 배제를 받고, 회의 시간에 공개적인 망신을 당하고부터는 스트레스를 받기 시작하며, 지각과 업무에서 잦은 실수를 하게 되었다. 완벽하게 일을 해내던 연구 참여자는 그 모습이 싫어 자괴감에 빠졌다. 스트레스는 작은 야식과 과식으로 체중을 늘게 했고, 화풀이를 남편에게 하며, 재미없는 세상에 대한 원망과 공부를 더 열심히 하지 않아 승진하지 못하는 자신을 원망하는 열등감과 우울증을 경험하였다.

그 무렵 시어머니의 소천을 정성껏 집례해 주신 교회와 돌아가셨어도 여전히 존경받고 인정받는 시부모님, 교회 공동체의 위로와 따뜻함으로 연구 참여자는 교회로 깊숙이 들어가며 성경 공부를 통해 하나님의 말씀에 은혜를 경험하였다.

연구 참여자는 현재 직장에서 신우회 회장으로 섬기며 하나님 나라 확장을 위한 삶을 살고 있다.

## 2) 사례 간 주제 분석

본 연구에서 도출된 120개의 주제는 26개로 하위 범주화하였다. 26개의 하위 범주는 공통 주제들을 분류하여 10개의 상위 범주로 분류하였다. 상위 범주 10개는 연구 질문 3개인 '열등감 경험', '우울증 경험', '회복 과정에서 신앙의 역할'에 대한 답을 포함한다. 이를 토대로 드러난 사례 간 주제를 <표 2>와 같이 제시한다.

<표 2> 사례 간 주제 분석

상위 범주	하위 범주	주제
무가치함	다른 사람과 비교되는 나	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 다른 사람들과 비교하는 괴로움</li> <li>- 나를 두고 수군거리는 소리</li> <li>- 사람들과 비교하며 무너지는 자존심</li> <li>- 얼굴이 화끈거리는 모멸감</li> <li>- 아무 쓸모 없는 존재 같은 나</li> <li>- 눈치도 없는 나</li> <li>- 꾀꾀 싸매고 감추었던 낮은 자존감이 드러남</li> </ul>
	나도 싫은 나	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 싫어서 흘리는 눈물과 한숨</li> <li>- 누가 말을 걸어올까 봐 피하는 종종걸음</li> <li>- 나도 이런 내가 싫어</li> </ul>
	내 뜻 같지 않은 가족	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 나를 힘들게 하는 남편</li> <li>- 내 편이 아닌 남편</li> <li>- 동굴 속으로 들어간 남편</li> <li>- 아들의 일탈</li> <li>- 예배 시간에 꾸벅꾸벅 조는 남편</li> </ul>
낮아지는 자존감	사람들의 관심에서 멀어지는 것 같아 두려움	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사람들의 눈치를 살피는 낮은 자존감</li> <li>- 아무도 나를 찾지 않는 것 같은 외로움</li> <li>- 은근한 따돌림으로 인한 좌절감</li> </ul>
	짓눌린 마음	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 스멀스멀 되살아나는 옛날의 기억들</li> <li>- 돈을 벌어야 한다는 짓눌린 마음</li> <li>- 장애를 가지고 태어난 아이가 부끄러움</li> </ul>
신체적으로 오는 고통	체중의 변화	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 더위 먹은 것처럼 메스거리는 속</li> <li>- 점점 늘어나는 체중</li> <li>- 과식과 야식으로 늘어가는 체중</li> </ul>

	물먹은 솜처럼 무거운 몸	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 머리가 멍하고 여기저기 아픈 몸</li> <li>- 가슴이 답답하고 한숨만 나오는 나</li> <li>- 교회만 다녀오면 파김치가 되는 몸</li> <li>- 이유도 없이 아픈 몸</li> <li>- 누워만 있고 싶을 만큼 모든 게 귀찮음</li> <li>- 아무것도 못 하고 누워있는 시간</li> <li>- 자도 자도 풀리지 않는 피곤</li> </ul>
희망의 상실	좋아하던 것들이 싫어짐	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 좋아하는 그림 그리는 것조차 싫어짐</li> <li>- 아버님과 아들과 함께하는 카페 탐방이 싫어짐</li> <li>- 영어 동화책 읽는 것이 흥미 없어짐</li> <li>- 재미없는 세상</li> <li>- 카페도 가기 싫어</li> <li>- 카페 가는 것도 싫어짐</li> </ul>
	커져가는 후회	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 왜 결혼했을까? 커지는 후회</li> <li>- 아이들에게 창피할까 봐 두려운 내 모습</li> <li>- 아들을 잘 챙기지 못했던 지난날을 후회</li> <li>- 공부할 기회가 많았는데 놓친 후회</li> </ul>
	재미없는 세상	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 등 돌린 남편</li> <li>- 뭘 하고 살았지?</li> <li>- 교회는 다들 줄 알았는데</li> <li>- 세상 참 재미없어</li> </ul>
주체하지 못하는 원망과 분노	감정 쓰레기통	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친정 부모에 대해 묻어 두었던 분노</li> <li>- 주체하지 못하는 분노</li> <li>- 남편에게 푸는 분노</li> <li>- 업무에서 제외된 것을 알고 분노함</li> </ul>
	하나님을 원망하는 나	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 나를 버리시는 하나님에 대한 원망</li> <li>- 시련을 주시는 하나님을 원망</li> <li>- 기도를 안 들어주시는 하나님을 원망</li> </ul>
피폐해지는 일상	하나님과 멀어지는 일상	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 발가벗겨지는 것처럼 민낯이 드러나는 신앙</li> <li>- 심일조도 못 하는 죄책감</li> <li>- 점점 무너져 가는 신앙</li> <li>- 끝나기만을 기다리는 예배</li> </ul>
	늘어나는 실수	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 업무에서 자꾸만 생기는 실수</li> <li>- 집중력이 떨어지고 지쳐가는 나</li> <li>- 가슴이 답답하고 한숨만 쉬는 나</li> <li>- 찾아지는 실수</li> </ul>
	나 중심	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 억울하고 분해서 흐르는 눈물</li> <li>- 내가 교만한 건가? 에 대한 물음표</li> <li>- 마음에 내려앉은 무거운 돌덩이</li> </ul>

	대인관계 기피	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사랑을 말하면서 사랑이 없는 모임</li> <li>- 피하게 되는 교인들</li> <li>- 점점 꼬여 가는 인간관계</li> <li>- 밖에 나가는 것이 두려운 나</li> </ul>
결코 포기하지 않으시는 하나님	손을 내밀어 주시는 하나님	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 유튜브로 찾아오시는 하나님을 만남</li> <li>- 결코 포기하지 않으시는 하나님</li> <li>- 다시 찾아오시고 만나 주시는 하나님</li> <li>- 찾아오신 하나님께서 문을 열어드림</li> <li>- 살아있는 말씀으로 먹여 주시고 일으켜 세우심</li> </ul>
	말씀을 사모하는 은혜	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 등 떠밀려 들어간 성경 공부</li> <li>- 다시 가슴으로 듣는 하나님의 말씀</li> <li>- 말씀으로 다시 서는 은혜</li> <li>- 하나님 말씀이 주시는 은혜</li> </ul>
돕는 손길들	교회와 목회자의 심방과 격려	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 찾아오시는 목회자</li> <li>- 담당 목회자와 교회의 위로</li> <li>- 목회자의 꾸준한 심방과 격려</li> <li>- 정성껏 집례해 주신 시어머니 장례식</li> <li>- 믿어주고 기다려준 교역자들의 환대</li> </ul>
	교회 공동체의 기도와 위로	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 함께 아파해주었던 동역자들의 중보기도</li> <li>- 구역 식구들의 기도와 위로</li> <li>- 구역장 부부의 세심한 섬김</li> <li>- 연세 드신 권사님들의 기도</li> <li>- 마음을 만져주는 교회 공동체의 위로</li> <li>- 성경 말씀도 기도도 몰라도 괜찮다는 위로</li> </ul>
	믿음의 본이 되는 가족들	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 민낯의 나를 있는 그대로 사랑해 주시는 부모님과 여동생의 기도</li> <li>- 시부의 믿음에 대한 존경</li> <li>- 딸아이의 간절한 기도</li> <li>- 흔들리지 않는 남편의 믿음</li> <li>- 남편과 아이들의 성장하는 신앙</li> <li>- 돌아가셨어도 존경받고 인정받는 시부모님</li> <li>- 말씀으로 변화되는 남편</li> </ul>
하나님께 돌아갈 결심	나의 연약함을 드러냄	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 남편과의 이야기를 드러냄</li> <li>- 그동안 교회 다니지 않았다고 솔직하게 드러냄</li> <li>- 상담을 통하여 우울을 알게 됨</li> <li>- 열등감으로 공공 싸매고 있었던 상처를 드러냄</li> <li>- 나의 열등감과 우울을 드러냄</li> <li>- 상처받은 마음을 드러내고 받은 위로</li> </ul>

	하나님께 드리는 고백	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 아무것도 아닌 나를 교구장으로 세워주신 하나님의 은혜</li> <li>- 하나님께 회개와 도움을 요청</li> <li>- 하나님께 고백하게 된 마음</li> <li>- 하나님을 진심으로 구하는 회개</li> </ul>
	교회 공동체로 더 가까이	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 다시 교회 공동체로 나아감</li> <li>- 두려움을 이기고 교회 공동체로 들어감</li> <li>- 교회로 더 깊이 들어갈 결심</li> </ul>
은혜로 사는 삶	기도와 은혜의 자리	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 기도와 은혜의 자리로 나아감</li> <li>- 직분은 하나님께 붙어 있게 하는 은혜의 방편</li> <li>- 사람들의 낯을 피하여 한낱에 물을 길는 사마리아 여인</li> <li>- 사람보다 하나님께 인정받고 싶은 믿음</li> <li>- 기도는 하나님의 복을 누리는 자리</li> <li>- 다시 찾는 새벽기도</li> </ul>
	내게 주신 달란트로 섬기는 자리	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 카톡으로 하나님의 말씀을 보냄</li> <li>- 사회복지사는 하나님이 주신 일</li> <li>- 문서 선교로 다른 사람을 섬기는 기쁨</li> <li>- 나보다 더 어려운 사람들이 눈에 보이기 시작</li> <li>- 내 중심에서 벗어나니 보이는 사람들</li> <li>- 신우회 회장으로 섬기는 자리</li> <li>- 상담사로 쓰임 받는 은혜</li> </ul>

**(1) 연구 패러다임으로 본 사례 분석**

**① 하나님 형상으로서의 정체성 상실**

연구 참여자들의 열등감과 우울증 경험은 인간의 타락으로 나타난 왜곡된 자기 인식과 정체성을 반영하고 있다. 연구 참여자들은 ‘무가치함’과 ‘낮아지는 자존감’의 열등감을 경험하였다. 또한 우울증으로 인하여 ‘신체적 고통’, ‘희망의 상실’, ‘주체하지 못하는 원망과 분노’, ‘피폐해지는 일상’을 경험하며 삶의 목적과 방향을 상실하였다. 이러한 자기중심적 평가인 열등감과 우울증은 기독교 세계관에서 언급하는 타락 이후의 왜곡된 인간의 정체성과 일치한다.

성경은 인간을 “하나님의 형상대로 창조된” 존재라고 말씀한다(창1: 26-27). 하나님의 형상으로 창조되었다는 것은 하나님의 관계 안에서 살아가는 영적인 존재라는 것이다. 인간은 범죄 이후 하나님이 두려워 숨었으며, 하나님과의 관계는 단절되었다(창 3:1-24). 연구 참여자들은 왜곡된 시각으로 평가함으로 무가치함과 낮아지는 자존감을 경험하였다. 연구 참여자 2와 6은 타인과 비교하며, 연구 참여자 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8은 가족을 비교하며 자신의 가치를 왜곡하였다. 왜곡된 정체성은 하나님을 회피하고

두려워하게 한다(창 3:10). 성경은 인간이 하나님과의 관계에서 멀어질 때 신체적, 심리적 고통과 영적 고립에 빠진다고 한다. 다윗은 “하나님이여 나를 구원하소서 물들이 내 영혼까지 흘러 들어왔나이다”(시 69:1-2)라고 하나님께 부르짖었다. 연구 참여자 9명 모두는 우울증으로 흥미를 상실하였으며, 1, 2, 3, 4, 5는 신체적 고통을 경험하였다. 4, 5, 6, 9는 주체하지 못하는 원망과 분노를 쏟아버렸고, 이러한 심리적, 영적 고립은 결국 하나님을 원망하는 데까지 이르게 하였다.

### ② 그리스도 안에서의 정체성 회복

본 연구에서 연구 참여자들의 재구성하는 데에 결정적인 역할을 담당한 것은 신앙이었다. 이것은 세 가지 측면에서 확인되었다.

첫째, 하나님은 그들에게 먼저 찾아오셨다. 그리고 말씀을 주시고 먹이시므로 하나님의 형상을 잃어버리고 열등감과 우울증으로 고통 가운데 있는 그들에게 먼저 손을 내밀어 주셨다. 연구 참여자 1, 2, 5, 7, 8, 9는 유튜브 성경 공부와 설교를 통하여 손을 내밀어 주시는 하나님을 만나고 성경을 읽다가, 말씀을 듣다가, 예배를 드리다가 가슴이 뜨거워지며 하나님이 내밀어 주신 손을 잡았다.

두 번째는 교회 공동체와 가족들의 기도와 위로를 통해서였다. 연구 참여자 1, 3, 4, 8, 9는 목회자의 꾸준한 심방과 위로를 통해서, 연구 참여자 2, 4, 6, 7, 8, 9는 교회 공동체 지체들의 기도와 돌봄을 통해서 하나님의 사랑을 만났다. 연구 참여자들이 열등감과 우울증으로 고통 가운데 있을 때, 믿음의 소망을 굳게 잡고 든든하게 옆을 지켜주는 가족들도 하나님을 만나게 하고 정체성을 회복하게 하는 통로가 되었다.

세 번째는 자신의 연약함을 드러내고 하나님과 공동체에 더 가까이 나가려는 연구 참여자들의 용기였다. 하나님께로 돌아갈 결심을 하며 연구 참여자 1, 2, 3, 5, 7은 자신의 연약함을 고백하였고, 연구 참여자 1, 3, 4, 5는 회개와 순종의 고백을 하나님께 드렸다. 연약함의 고백은 자신의 부족함을 드러내는 것이며, 그로 인하여 하나님의 은혜가 필요함을 고백하는 용기였다. 감추고, 꾀꾀 싸뻐던 수치심과 죄책감과 불안과 분노를 내어놓는 용기였다.

연구 참여자들의 정체성 회복은 관계의 회복으로 나타났다. 이는 정체성의 회복은 곧 관계의 회복으로 연결되는 시사점을 가지고 있다. 연구 참여자들의 회복은 먼저 하나님과의 관계 회복에서 시작하여 가족과 공동체로 확장되는 결과를 보여주었다.

### ③ 성령 안에서의 정체성 확장

연구 참여자들의 회복 과정에서 나타난 신앙의 역할은 하나님 나라의 비전과 소망을 재발견하는 ‘은혜로 사는 삶’이었다. 연구 참여자들은 열등감과 우울증으로부터 경

험하는 고통과 고난을 하나님 안에서 하나님의 관점으로 해석하며 다른 지체들을 도왔을 때 하나님의 자녀로서의 사명과 소명을 재발견하게 되었다.

연구 참여자 3, 4, 6, 9는 다른 사람을 위해 기도하는 기도의 자리로 나아갔다. 성령님은 연구 참여자들의 열등감과 우울증으로 왜곡된 정체성을 직면하게 하시고 말씀 안에서 조명하시며 거룩한 하나님의 자녀로서 하나님께 담대히 나아가도록 인도하셨다. "보혜사 곧 아버지께서 내 이름으로 보내실 성령 그가 너희에게 모든 것을 가르치고 내가 너희에게 말한 모든 것을 생각나게 하리라"(요 14:26) 연구 참여자 1은 전도 대상자 89명에게 매일 카톡으로 하나님의 말씀을 전하고 있다. 열등감과 우울증으로 깊은 절망 가운데 기도할 힘조차 잃어버렸을 때, 연구 참여자를 대신하여 간구하시며 연약함을 도우셨던 성령님의 위로를 경험하였기에, 절망 가운데 있는 사람들에게 깊은 위로를 전하는 것이다. "이와 같이 성령도 우리의 연약함을 도우시나니 우리는 마땅히 기도할 바를 알지 못하나 오직 성령이 말할 수 없는 탄식으로 우리를 위하여 친히 간구하시느니라"(롬 8:26). 연구 참여자 2는 사회복지사로 연약한 자들을 돌보고 섬기고 있다. 연구 참여자 5와 6은 열등감과 우울증의 고통을 경험하며 상담대학원에서 공부하여 전문 상담사로 활동하며 그들의 아픔을 돌보고 있으며, 연구 참여자 7은 교회 공동체를, 연구 참여자 9는 신우회 회장으로 직장 동료들을 섬기며 그리스도인으로 살아내고 있다. 성령님은 연구 참여자들이 위로를 경험하는 것에 머무르지 않고 그리스도의 삶을 실천할 수 있도록 회복과 변화의 능력을 경험하게 하셨다. "그의 영광의 풍성함을 따라 그의 성령으로 말미암아 너희 속사람을 능력으로 강건하게 하시오며"(엡 3:16).

### Ⅲ. 닫는 글

#### 1. 논의 및 결론

본 연구는 중년기 기독 여성의 열등감과 우울증 경험을 대한 사례연구이다. 본 연구는 연구 설계부터 시작하여 자료 수집과 분석, 해석에 이르는 전 과정을 기독교적 관점을 가지고 수행하였다. 연구 결과에 의하면 중년기 기독 여성은 하나님의 형상으로 창조된 하나님의 피조물로, 이것은 하나님과의 관계적 존재의 정체성을 가지고 있다는 것을 의미한다. 중년기 기독 여성은 하나님의 형상으로 창조되고 하나님과의 관계가

운데 있으며 하나님을 의지하는 존재이다. 그러나 죄로 인하여 하나님과의 관계는 단절되었고, 하나님을 기쁘시게 하는 모든 능력을 상실하였다. 연구 참여자들은 열등감으로 인하여 자신들을 아무 쓸모 없는 존재로 여겼으며, 자존감이 무너지는 고통을 경험하였다. 또한 신체적, 정서적, 행동적 증상들로 피폐해지는 우울증도 경험하였다. 열등감과 우울증의 고통과 불안 죄책감과 수치심으로 고립되고 피폐해진 삶 가운데 연구 참여자들은 결코 포기하지 않고, 먼저 찾아와 손을 내밀어 주시는 하나님을 만나는 경험을 하였다. 이러한 경험은 하나님을 떠나서는 살 수 없음을 고백하게 하는 중요한 전환점으로 되었다. 특히 하나님의 사랑을 깨닫고 하나님을 주권자로 인정하는 과정은 하나님의 나라를 조망하는 시야를 확장하게 하였다.

연구 참여자들은 열등감과 우울증의 늪에서 고통을 경험하며 “고난 당하는 것이 내게 유익이라 이로 말미암아 내가 주의 율례를 배우게 되었나이다”(시 11:71)의 신앙 고백과 구속의 은혜를 세상 가운데 확장하는 새로운 소명을 발견하였다. 그것은 그리스도의 구속 은혜를 재발견하는 동시에 “그의 안에서 건물마다 서로 연결하여 주 안에서 성전이 되어 가고”(엡 2:21)의 말씀에 근거하여 연약한 지체들을 보게 하는 그리스도의 몸을 이루어 가는 공동체적 관점을 확장하는 계기로 작용하였다. 연구 결과에 따르면, 연구 참여자들의 열등감과 우울증은 단번에 회복된 것이 아니라 경중의 차이는 있지만 여전히 현재진행형으로 있었다. 연구 참여자들은 고통에서 머무르지 않고 그리스도 앞으로 나아가게 하는 도전으로 작용하였다. 이는 열등감과 우울증에서의 회복은 단번에 이루어지는 것이 아니라 점진적으로 이루어지는 성화와 성숙의 한 과정 안에 있음을 보여준다.

본 연구의 결과는 기독교상담과 교회 공동체의 돌봄 사역에 중요한 시사점을 제공한다. 먼저 고통의 문제와 내면의 동기를 하나님의 관점에서 조망하도록 도와야 한다. 연구 참여자들의 열등감과 우울증은 단순히 심리 사회적 증상에 제한되지 않고 하나님의 형상으로 창조된 인간으로서의 정체성 상실과 그로 인한 자기 인식의 왜곡으로 드러났기 때문이다. 연구 참여자들의 무가치함과 수치심, 죄책감은 관계에서의 단절, 그리고 영적 고립으로 확장되는 양상을 보여주고 있었다. 이러한 연구 참여자들의 현상은 죄로 인해 부패한 인간의 고난과 고통의 모습을 보여준 성경의 증거와 일치하며, 중년기 기독교 여성의 열등감과 우울증을 신앙 안에서 점검하고 재조명할 필요성을 확인하게 하였다. 또한 본 연구에서 드러난 정체성 회복의 주체는 하나님임을 볼 수 있었다. 열등감과 우울증으로 숨어 있는 연구 참여자들을 먼저 찾아오신 하나님은 회복의 주체가 인간이 아닌 하나님임을 분명히 한다. 그리고 우울증에 대한 회복은 하

나님의 주권과 통치 아래 하나님의 나라를 살아가는 그리스도인의 성장과 성숙을 의미한다. 그러므로 중년기 기독교 여성의 열등감과 우울증에 대한 상담과 돌봄은 고통과 문제의 증상 감소를 뛰어넘어 하나님의 창조와 구속 사역에 동참하는 그리스도인으로서의 정체성 회복과 소명으로 나아가는 성장과 성숙을 지향해야 한다.

중년기 기독교 여성의 열등감과 우울증을 기독교 관점에서 고찰한 본 연구는 다음과 같은 학문적 의의와 실천적 의의를 제공한다.

먼저 학문적 의의로, 본 연구는 중년기 기독교 여성의 열등감과 우울증을 타락 이후 상실된 하나님의 형상과 그리스도인의 정체성이라는 인간의 본질을 해석하였다는 점에서 의의가 있다. 열등감과 수치심, 자기 비난과 우울증의 심리학적 개념을 하나님의 형상으로 창조된 인간, 죄로 타락한 인간, 그리스도의 구속으로 회복된 인간으로 의미를 연결함으로써 기독교 상담학의 이론을 확장하였다. 또한 열등감과 우울증의 중심에 하나님의 형상을 잃어버리고 정체성을 상실한 인간의 왜곡된 자기 인식과 자기평가는 수치심과 자기 비난으로 이어지고 관계 단절과 영적 고립, 그리고 우울증이라는 구조로 드러남을 확인하였다. 그러므로 열등감과 우울증을 회복하는 과정은 그리스도인의 정체성과 연결되며, 그 가운데 먼저 찾아오시는 하나님으로 인해 영적, 관계적 회복의 확장이 정체성을 확장하며 그리스도인으로 살아내는 틀을 제시하였다. 이는 기존의 연구들이 열등감, 수치심, 우울증을 주로 개인 내부에 초점을 맞추었던 것에서 나아가 정체성 회복과 상담, 교회 공동체의 역할, 그리고 그리스도인으로서의 소명 발견과 확장이라는 회복 모델을 마련한 기여라고 할 수 있다.

또한 본 연구는 다음과 같은 실천적 의의가 있다. 본 연구의 연구 참여자들의 열등감과 우울증은 찾아오시는 하나님을 만남으로 회복의 여정을 시작하였다. 연구 참여자들은 개인의 변화와 회복에서 안주하지 않고 가정과 교회, 직장 and 사회의 영역에서도 그리스도인의 정체성을 확장하는 삶을 살아내고 있었다. 연구 참여자들의 이러한 성장과 성숙은 그리스도인의 성장과 성숙이 교회 안에만 머무르지 않고 담장을 넘어 세상으로 확장하는 구체적인 방향을 제시한다는 것에 의미가 있다. 또한 교회는 돌봄과 상담에 관심을 가지고 그리스도의 몸을 세워가는 사명을 위해 교회 내의 상담 사역과 상담자를 훈련 시키는 실제적인 장이 되어야 함을 제시한다.

## 2. 제언

### 1) 기독교상담과 교회 돌봄을 위한 제언

첫째, 본 연구의 연구 참여자들은 우울증에 대한 사람들의 시선으로 우울증을 드러내지 못하는 자신을 경험하였다. 이러한 현실은 우울증 등 정신적인 건강에 대한 왜곡된 인식이 교회 안에 존재함을 드러낸다. 중년기의 기독 여성들이 자신의 열등감과 우울증을 하나님 안에서 재해석하도록 돕는 과정은 중요하다. 이를 통하여 고통의 경험을 성숙과 성화의 과정 안에서 해석하며, 성령 안에서 정체성을 확장하도록 지원하는 영적 돌봄이 포함되어야 한다.

둘째, 영적, 심리적 돌봄뿐 아니라 약물치료에 대한 기독교 입장은 인간은 연약한 육체를 돌보아야 할 필요성을 이야기한다. 이러한 관점에서 약물치료는 유용한 도구로 고려될 수 있으며, 신중하고 균형 있게 사용하는 태도를 지향해야 한다.

셋째, 본 연구에서 연구 참여자들은 열등감과 우울증을 공동체에 드러내기를 꺼려하고 두려워하는 경향을 보였다. 이는 그리스도인이라는 생각으로 도움을 요청하지 못하는 요인으로 작용하기 때문이다. 이러한 고통 가운데 있는 사람들을 위하여 상담 환경을 제공할 필요가 있다. 교회 상담실은 영적, 전문적 상담을 제공하는 대안이 될 수 있다. 또한 상담실은 예배실과 구분되는 독립된 공간에 마련하여 내담자의 비밀보장과 심리적 안정을 확보하여야 한다.

넷째, 연구 참여자들이 가장 고통스러웠던 것은 죄책감이었다. 상담자와 교회 공동체는 열등감과 우울증으로 고통과 고난 가운데 있는 중년기 여성들을 정죄하지 않아야 한다. 죄에 대한 직면은 기독교상담에서 중요한 요소이지만 내담자의 마음을 성령님이 조명하시도록 도와야 한다.

다섯째, 회복을 경험한 연구 참여자들은 자신의 상처와 고통을 주님께 도구로 드러내는 영적 자원으로 사용하고 있었다. 교회는 이러한 자원을 활용하는 체계적인 교육과 지원을 제공하여 하나님이 주신 기쁨과 소명을 누리도록 도와야 한다. 이러한 제도적 바탕이 정착할 때, 회복의 경험은 개인과 공동체의 성장과 성숙으로 확장될 것이다.

## 2) 후속 연구를 위한 제언

첫째, 본 연구는 연구 참여자의 주관적 경험을 기초로 진행된 사례연구이기에 열등감과 수치심, 그리고 자기 비난이 우울증으로 연결되는 과정에서 기독교적 신앙의 요소가 어떻게 조절되고 영향을 주고받는지에 대한 통계가 충분히 나타나지 않았다. 후속 연구로 중년기 기독 여성을 대상으로 하는 열등감 설문 척도 개발이나, 중년기 기독 여성의 열등감과 우울증에 신앙적 요소 즉, 하나님의 형상으로서의 자기 인식과 그리스도 안에서의 정체성, 성령 안에서의 정체성 확장이 어떻게 매개되고 조절되는지에

대한 통계적 검증을 제안한다.

둘째, 본 연구에서 도출된 열등감과 우울증에서 회복을 경험한 연구 결과를 활용하여 ‘열등감과 우울증 회복’ 또는 ‘중년기 여성의 열등감과 우울증 회복 집단 상담’과 같은 프로그램을 개발하고, 회복의 효과를 검증하는 연구를 제안한다.

셋째, 본 연구는 중년기 기독교 여성의 열등감과 우울증을 기독교 관점에서 조명함으로써 신학적 관점과 임상적 상담을 잇는 틀을 제시하였으나, 질적 사례연구로서 표집의 한계, 연구자의 주관적 해석의 가능성, 인과관계 검증의 어려움 등 방법론적 한계를 가지고 있다. 그러므로 ‘열등감 및 우울증 회복 측정을 위한 양적 척도 개발의 필요성’을 제안한다.

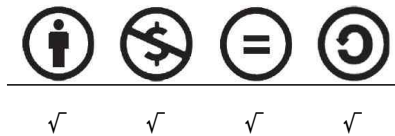
넷째, 교회 내에서 상담실을 운영하는 효과에 대한 구체적이고 실증적인 연구가 필요하다. 이를 위하여 교회의 담임 목회자와 중직자들의 상담실에 대한 인식 조사와, 교회 상담실의 유무에 따른 상담 접근성의 여부, 상담을 통한 회복과 변화의 여부 등을 토대로 상담실 운영의 효과를 검증하는 연구를 제안한다.

다섯째, 목회자나 공동체의 역할을 넘어서, 전문 상담자가 중년기 기독교 여성의 열등감과 우울증을 상담할 때 사용할 수 있는 단계별 기독교상담 지침이자 활용 가능한 개입 모델 즉, 인지 왜곡 다루기, 성경적 정체성 심어주기 등의 연구를 제안한다.

•논문 투고일: 2026년 01월 30일

•논문 수정일: 2026년 03월 05일

•게재 확정일: 2026년 03월 10일



## 【참고문헌】

- 권석만 (2018). **우울증: 침체와 절망의 늪**. 학지사.
- 김송희, 장석진 (2021). 관계 상실 경험이 있는 중년여성의 가족탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 감사 성향을 매개변인으로. **한국가족관계학회지**, 26(2), 113-133. <https://doi.org/10.21321/jfr.26.2.113>
- 김순이, 이정인 (2007). 중년기 성인의 노화불안, 우울 및 자아존중감에 대한 연구. **기본간호학회지**, 14(1), 103-109.
- 김영희 (2007). 크리스천의 우울증에 대한 이해와 치유: God-images를 중심으로 한 목회상담적 접근. **복음과 상담**, 9, 31-67. <https://doi.org/10.17841/jocag.2007.9.31>
- 김용태 (2000). 중년여성의 우울증 요인들과 목회적 대안. **목회와 신학**, 128, 112-118.
- 김준 (2013). Heinz Kohut의 인간이해와 기독교상담. **복음과 상담**, 20, 9-35. <https://doi.org/10.17841/jocag.2013.20..9>
- 김준 (2013). 기독교상담과 성경: 성경적 상담 관점에서. **개혁논총**, 27, 161-188.
- 김준 (2015). 기독교상담과 정신의학: 약물치료에 대한 기독교 상담적 제안. **복음과 상담**, 23(1), 47-72. <https://doi.org/10.17841/jocag.2015.23.1.47>
- 김준 (2021). **성경적 상담과 하나님 관점의 이야기**. 그리스심.
- 김진 (2017). 중년기 여성의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인. 영남대학교 박사학위논문.
- 김춘경 (2011). 중년기 우울 여성의 심리적 경험 양상에 관한 현상학적 연구. **특수교육재활과학연구**, 50(3), 25-51.
- 김형수, 김홍규 (2006). 초·중·고 및 대학생들의 열등감이 정신건강에 미치는 영향. **교육이론과 실천**, 11(1), 37-69.
- 김형숙 (2008). 우울증을 가진 중년 기독교 여성의 상담 경험. **신학논단**, 8, 222-249.
- 노안영, 강만철, 오익수, 김관운, 송현중 (2001). **에들러 상담이론**. 학지사.
- 박현숙 (2002). 중년여성의 우울, 건강증진행위, 자아존중감 및 낙관성에 관한 연구. **정신간호학회지**, 11(3), 352-362.
- 박희석 (2005). 우울 집단을 위한 심리극의 주인공 경험 분석. **상담학연구**, 6(1), 11-28.

- 봉동연 (2015). 중년 여성의 이혼 위기 경험 연구. 백석대학교 박사학위논문.
- 사전연구회 (2018). **동아 새 국어사전 (제5판)**. 동아출판사.
- 성미혜 (2002). 중년여성의 갱년기 증상, 자아개념 및 우울간의 관계. **성인간호학회지**, 14(1), 102-113.
- 성진희 (2016). 기독교중년여성의 우울증 개선교육 프로그램에 관한 연구. 성결대학교 박사학위논문.
- 송윤신 (2009). 중년기 기독교여성의 스트레스와 대처양식 및 삶의 질과 신앙성숙에 관한 경로모형 분석. 백석대학교 박사학위논문.
- 송태민 (2015). 소셜 빅데이터를 활용한 우리나라 청소년의 우울 현황과 위험요인 분석. **보건 복지 Issue & Focus**, 296, 1-8.
- 신국원 (2005). **니고데모의 안경**. IVP.
- 심수명 (2005). 한국 기혼 여성의 우울증 역학 분석 및 치료전략. **한국기독교상담학회지**, 10, 53-88.
- 안순옥 (2013). 중년여성 우울증에 대한 여성주의 목회상담: 이야기치료를 중심으로. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 양미옥 (2013). 청소년의 비합리적 신념과 열등감과의 관계. 인하대학교 석사학위논문.
- 양준석, 유지영 (2018). 사별경험 중년여성의 역경 후 성장과 애도 프로그램 효과. **상담학연구**, 19(3), 293-312. <https://doi:10.15703/kjc.19.3.201806.293>
- 유은광, 김명희, 김태경 (1999). 중년여성의 건강증진행위와 갱년기증상, 우울과의 관계. **한국간호과학회지**, 29(2), 225-237. <https://doi.org/10.4040/jkan.1999.29.2.225>
- 이남희, 이은희 (2022). 대학생의 열등감이 우울에 미치는 영향: 역을 통한 자기적려 조절의 매개효과. **청소년학연구**, 12, 283-309. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2022.12.29.12.283>
- 이민수 (2008). **마음의 감기치료법 우울증 119**. 가람출판사.
- 이동일 (2011). 농촌 기독교인 우울증의 목회적 돌봄에 관한 연구: 50-69세 당진 군내 여성을 중심으로. 한신대학교 박사학위논문.
- 이선희 (2013). 자비명상 프로그램이 중년여성의 자존감과 대인관계에 미치는 효과. **한국동서정신건강의학회지**, 16(1), 121-138.
- 이장호, 정남운, 조성호 (2005). **상담심리학의 기초**. 학지사.

- 이정주, 조영일 (2025). 우울이 공격성에 미치는 영향: 열등감의 조절효과를 중심으로. **한국범죄심리연구**, 21(2), 115-130. <https://doi.org/10.25277/KCPR.2025.21.2.115>
- 임경수 (2002). **중년리모델링**. CUP.
- 임경수 (2005). **인생의 봄과 가을: 중년의 심리이해와 분석**. 학지사.
- 임기홍 (2000). 고등학교 학생들의 열등감과 관련변인. 서울대학교 박사학위논문.
- 임만옥, 최인혁 (2020). 미술치료를 통한 중년기 여성의 열등감 극복 경험에 관한 현상학적 연구: Adler 개인심리학을 토대로. **미술치료연구**, 27(1), 87-108. <https://doi.org/10.35594/kata.2020.27.1.005>
- 장은영 (2015). 집단음악치료가 평생교육원에 재학 중인 중년여성의 우울감, 자아존중감, 인지 및 회복탄력성과 삶의 질에 미치는 영향. 원광대학교 박사학위논문.
- 정병태 (2012). 기독교 중년여성의 우울증 개선을 위한 성경독서치료의 효과: 시편 중심으로. 한영신학대학교 박사학위논문.
- 정주선 (2013). 중학생의 열등감과 진로의사결정과의 관계에서 자기격려의 매개효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 조숙행, 함병주, 한창수, 고용훈, 이문수, 정현강 (2017). **성 호르몬과 우울증**. 학지사.
- 조진희, 정문경 (2020). 관계 상실을 경험한 중년여성의 외상 후 성장에 대한 내러티브 탐구. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 32(3), 1225-1261. [https://doi: 10.23844/kjcp.2020.08.32.3.1225](https://doi.org/10.23844/kjcp.2020.08.32.3.1225)
- 지영옥 (2012). 성경적 상담을 통한 기독교 중년여성들의 우울증 회복 과정: 근거이론적 접근. 한영신학대학교 박사학위논문.
- 차미연 (2014). 웃음치료가 중년기 여성의 세로토닌, 우울 및 삶의 질에 미치는 영향과 경로분석. 경북대학교 박사학위논문.
- 천숙희, 차보경 (2008). 청소년 여학생의 열등감, 우울 및 정신신체 증상의 관계: 지각된 속박감(perceived entrapment)의 매개효과. **한국아동간호학회지**, 14(4), 343-351.
- 최기현, 전은지, 하정희 (2023). 초기 성인의 조건부 자아존중감이 열등감에 미치는 영향: SNS 이용동기로 조절된 SNS 상향비교의 매개효과. **감성과학**, 26(1), 87-100. <https://doi.org/10.14695/kjsos.2023.26.1.87>
- 한덕용, 최훈석 (2006). 한국 사회문제의 변화. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 12(1), 103-128.

- 허제은 (2015). 중년 기혼 여성의 우울 구조 모형. 고려신학대학교 박사학위논문.
- 홍근미. (2018). 중년여성의 우울감 해소를 위한 기독교상담 방안. **복음과 상담**, 26(1), 265-294. <https://doi.org/10.17841/jocag.2018.26.1.265>
- Adler, A. (1964). *Problems of neurosis*. Harper Torchbooks.
- Adler, A. (1979). *Superiority and social interest* (H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.; Rev. ed.). W. W. Norton & Company.
- Backus, W. D. (1990). *The hidden rift with God*. Bethany.
- Bartholomew, C. G., & Goheen, M. W. (2011). **세계관은 이야기다** (윤종석 역, *Living at the crossroads*). IVP. (원전 2008 출판).
- Benner, D. G. (2010). **영혼 돌봄의 이해** (전요섭, 김찬규 역, *Care of souls*). CLC. (원전 1998 출판).
- Collins, G. R. (1993). *The biblical basis of Christian counseling for people helpers: Relating the basic teachings of scripture to people's problems*. NavPress.
- Crabb, L. (1977). *Effective biblical counseling*. Zondervan.
- Creswell, J. W. (2015). **질적 연구방법론: 다섯 가지 접근** (조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 역, *Qualitative inquiry & Research design*). 학지사. (원전 1998 출판).
- Emler, M. R. (2012). Listening to prozac...and to the scriptures: A primer on psychoactive medications. *The Journal of Biblical Counseling*, 26(1), 11-22.
- Fowler, J. W. (1987). **신앙의 발달 단계** (사미자 역, *Stages of faith*). 대한예수교 장로회 출판국. (원전 1981 출판).
- Gilbert, P., Broomhead, C., Irons, C., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., Gale, C., & Knibb, R. (2007). Development of a striving to avoid inferiority scales. *British Journal of Social Psychology*, 46, 633-648.
- Goodwin, R. D., & Marusic, A. (2003). Feelings of inferiority and suicide ideation and suicide attempt among youth. *Croatian Medical Journal*, 44(5), 553-557.
- Lane, T. S., & Tripp, P. D. (2006). *How people change*. New Growth Press.
- Levinson, D. J. (2002). **여자가 겪는 인생의 사계절** (김애순 역, *The seasons of a*

- woman's life*). 이화여자대학교 출판부. (원전 1996 출판).
- Levinson, D. J. (2003). **남자가 겪는 인생의 사계절** (김애순 역, *The seasons of a Man's Life*). 이화여자대학교 출판부. (원전 1998 출판).
- McMinn, M. R. (2008). *Cognitive therapy techniques in Christian counseling*. Wipf and Stock.
- Seligman, M. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Free Press.
- Strano, D. A., & Petrocelli, J. V. (2005). A preliminary examination of the role of inferiority feelings in the academic achievement of college students. *The Journal of Individual Psychology*, 61(1), 80-89.
- Tournier, A. P. (1968). *Place for you: Psychology and religion*. Harper & Row.
- Welch, E. T. (2002). How theology shapes ministry: Jay Adams' view of the flesh and an alternative. *Journal of Biblical Counseling*, 20(3), 16-25.
- KBS 뉴스(2012). 전세계 우울증 환자 3억 5천만 명. <https://news.kbs.co.kr/news/view.do?ncd=2549012>에서 2025년 3월14일 인출.
- KBS 뉴스(2024). 우울증 환자 100만 명 넘어...연 진료비도 5천억 원대로 급증. <https://news.kbs.co.kr/news/view.do?ncd=7862423>에서 2025년 3월14일 인출.

**[Abstract]**

## **A Case Study on Middle-Aged Christian Women's Experiences of Inferiority and Depression**

**Yun, Hyangmi\* Kim, Jun\*\***

This qualitative case study explores the experiences of inferiority complex and depression among middle-aged Christian women from a Christian perspective. The study aims to provide practical recommendations for Christian counseling and church community care. To this end, nine participants were selected, and data were collected through in-depth interviews, observations, audiovisual materials, and researcher notes. By analyzing the unique characteristics of each case and the shared meanings across cases based on the data, a total of 120 themes, 26 subcategories, and 10 overarching categories were derived. categories: worthlessness, declining self-esteem, physical suffering, loss of hope, uncontrollable resentment and anger, deteriorating daily life, God who never gives up, helping hands, resolution to return to God, and returning to a place of grace. These categories were further grouped according to the research focus into experiences of inferiority Complex, experiences of depression, and the role of faith in the recovery process. The findings highlight the significance of faith in coping and recovery, offer practical implications for Christian counseling and community support, and provide a framework for future research.

**Key words:** middle-aged Christian women, inferiority complex, depression, Christian counseling, recovery

---

\* Hessed Counseling Center / Certified Counselor

\*\* Department of Practical Theology, Theological Seminary, Chongshin University / Associate Professor