



# 재난을 넘어서서

---

생존자들을 위한 영적 응급조치

---

## 이 소책자에 대하여

만약 당신이 어떤 재난에서 살아남은 사람이라면 이 소책자를 통해 스스로와 사랑하는 사람을 돌보는 실질적인 방법을 얻을 수 있습니다. 또한 당신이 겪는 트라우마에서 영적, 정서적으로 회복되는 데에 도움을 받을 수 있습니다.

■ *이 소책자 안에 있는 성경구절이*

*치유 과정가운데에 위로와 소망을 줄 수 있습니다.*

만약 트라우마에 압도되었다고 느낀다면 이 소책자 안의 <시작하는 말>에 써 있는 실제적인 방법을 먼저 실천해보시길 바랍니다. 이것은 충격을 다루기 위한 최선의 방법입니다. 이 방법을 충분히 실천해보기 전까지는 다음 단계로 넘어가지 마시기 바랍니다.

# Q

이 소책자를 읽으며 혼자 묵상해보십시오.

친구나 소그룹과 함께 이것을 다룬다면 더욱 큰 도움이 될 것입니다.

## Beyond Disaster: A Survivor's Guide for Spiritual First Aid

초판 인쇄 2020년 1월

ISBN 978-1-58516-292-5

재난상황 및 훈련에 사용하기 위해 (이 자료를 수정하지 않고) 복사할 수 있도록 허락합니다. 더 많은 자료를 원하시면 이곳을 방문해 주세요. DisasterRelief.Bible

표지 이미지: 마코토 후지무라, 〈물 위를 걷기〉—Azurite, 2012 (7'×11', azurite와 malachite 광택캔버스). 이 이미지는 일본의 3/11 쓰나미 희생자들을 위한 애가 그림 시리즈에서 인용했습니다. makotofujimura.com 허락을 받았습니다.

디자인: Jordan Grove; Polymath

**주의:** 이 자료는 어떠한 질병이나 장애, 정신건강상태를 진단 혹은 처치, 치료를 목적으로 만들지 않았습니다. 자연재해나 인재로 인한 상실을 경험한 이들을 돕고자 제작되었으니 이 점을 유의하여 사용하시기 바랍니다.

Trauma Healing Institute

Traumahealinginstitute.org

© 2020 American Bible Society.

101 North Independence Mall East FL8

Philadelphia PA 19106-2155

한글판 번역: 임 수경(Trauma Healing Master facilitator, Email: baroim68@gmail.com)

한글 성경구절은 개역개정판을 사용했습니다.

출판: 사단법인 한국위기관리재단

(사)한국위기관리재단(KCMS)은 2007년 아프가니스탄 한국인피랍사태를 계기로 창립되어, 국내외 위기관리 및 디브리핑 세미나와 회원단체 위기관리 시스템 구축 및 위기컨설팅을 제공하고, 심리회복프로그램 및 심리지원팀을 운영하는 외교부에 등록된 위기관리 전문기관입니다.

홈페이지: [www.kcms.or.kr](http://www.kcms.or.kr) 이메일: [kcmskr@gmail.com](mailto:kcmskr@gmail.com)

08044 서울특별시 양천구 신월로 117, 태성빌딩 403호

# 재난을 넘어서서



생존자들을 위한 영적 응급조치

## 이 자료에 대하여

영적인 응급처치는 사람들이 재난에 대해 일반적으로 느끼는 영적이고 정서적인 반응을 인식하도록 도움을 줍니다. 이것은 신체적인 응급처치처럼 지속적인 치료 과정을 시작하도록 고안되었습니다. 이 소책자를 통해 회복에 도움이 되는 기술과 참고자료를 얻을 수 있습니다. 소책자안의 내용은 트라우마 힐링 연구소의 프로그램 모델에서 따온 원리들과 실습들을 사용합니다.

이 소책자를 만드는데 공헌하신 분들께 감사드립니다.

Harriet Hill Ph.D., Marilyn Goerz Davis, Phil Monroe Psy.D., Dana Ergenbright, Heather Drew LPC, Peter Edman

### “재난을 넘어서” 한글판에 대해서

올해 초 중국 우한에서 발생된 코로나 바이러스(covid-19) 감염은 팬데믹(pandemic)상태로 확산되어 전세계가 홍역을 치루고 있습니다. 다행히 하나님의 은혜로 한국은 위험의 큰 고비를 잘 넘기고 있습니다. 이제 재난은 특정한 지역에서 특정한 사람들이 경험하는 것이 아님을 여실히 보여주고 있습니다. 이러한 때에 임수경선생이 번역하여 소개한 “재난을 넘어서”가 한국위기관리재단을 통해서 한글판이 나오게 된 것은 하나님의 특별한 은혜입니다. 재난상황을 만났을 때 성경에 근거하여 말씀을 묵상하며 영적으로 극복하도록 도움을 주는 지침서로서 우리에게 유익한 자료입니다. “재난을 넘어서” 한글판은 훈련프로그램과 세미나를 통해서 많은 사람들에게 아름답게 쓰임 받게 될 것입니다. 이 자료를 한국어판으로 나올 수 있도록 허락해주신 트라우마 힐링 인스티튜트 관계자와 번역해서 소개해 주신 임수경 선생 그리고 PDF 작업을 해주신 이원중 형제, 자료가 나오기까지 도와주신 한정국 이사장을 비롯한 재단의 식구들께 감사를 드립니다.

한국위기관리재단 전호중 대표

## 목 차

0	시작하는 말 .....	6
1	나는 왜 이렇게 느낄까? .....	11
2	어떻게 이런 격렬한 감정을 진정시킬 수 있을까? ...	23
3	나는 왜 이렇게 슬플까? .....	33
4	어떻게 마음의 상처를 치유할 수 있을까? ...	45
5	어떻게 이 상황에서 하나님과 교제할 수 있을까? ..	53
6	미래를 향하여 .....	59

## 〈시작하는 말〉

지금 세상이 확 뒤집어졌다고 느낄지도 모르겠습니다. 아래에 당신이 더 빨리 회복될 수 있도록 돕기 위한 몇 가지 기본적인 제안이 있습니다

- 잘 먹고, 충분히 잠을 자고 운동도 하며 최선을 다해 자기 몸을 돌보세요.
- 만약 수면장애가 있다면 낮에 평소보다 더 운동이나 신체활동을 많이 함으로써 스트레스를 줄이고 밤에 잠을 푹 잘 수 있도록 하세요.
- 혼자라고 느낄 때라도 다른 사람과 접촉할 수 있는 방법을 찾아 보세요. 이것은 회복에 도움이 될 겁니다. 고립은 회복을 더디게 합니다.
- 필요하다면 적극적으로 도움을 요청하고 제공되는 도움을 받아들이세요.
- 할 수 있는 대로 일상생활을 회복하되, 특히 자녀들과 함께 하세요. 이것은 재난이 낳은 혼란스러운 감정을 줄여 줍니다.
- 작은 임무와 프로젝트를 완수하세요. 이것은 조절과 질서의 감각을 제자리로 돌려놓는데 도움을 줍니다.
- 되도록 중요한 의사결정은 하지 마십시오. 술, 수면제, 또는 다른 대처 방안을 어떻게 사용하는지 주의하여 보세요.

재난을 겪은 후 일시적으로 기도하거나 성경을 읽지 않을 수 있습니다. 그렇다고 해서 염려하지 마세요. 그런 반응은 정상적인 것으로 당신이 믿음을 잃어버렸다는 것을 의미하지 않습니다. 다른 사람들이 당신을 위해 기도할 것이며, 하나님은 아래 성경말씀이 우리에게 상기시키듯이 당신을 이해하고 계십니다. 당신 자신에게 회복을 위한 시간을 주세요.

*아버지가 자식을 긍휼히 여김같이 여호와께서는 자기를  
경외하는 자를  
긍휼히 여기시나니  
이는 그가 우리의 체질을 아시며  
우리가 단지 먼지뿐임을 기억하심이로다.*

■ 시편 103:13-14

당신은 재난전보다 더 많은 실제적인 문제들과 적은 자원들을 가지고 있을 수도 있습니다. 재난 후에 명확하게 생각하기란 어렵습니다. 상황은 희망 없어 보이고, 원하는 문제해결 방법은 지금 당장 가능하지 않을 수 있습니다.



직면한 많은 문제들을 해결하기 위해 노력할 때, 누군가와 함께 아래의 질문들을 가지고 이야기 하는 것이 도움이 됩니다. 이를 통해 선택지들을 놓고 생각하면서 다음 단계를 계획할 수 있습니다.



## 목상을 위한 질문

1. 당신이 가진 자원은 무엇인가요?
2. 이미 시도한 것은 무엇인가요?  
무엇이 도움을 주었고 무엇이 도움이 되지 않았나요?
3. 당신이 시도할 수 있는 다른 것들이 있나요?
4. 아주 작은 도움이라도 당신에게 줄 수 있는 사람은 누구인가요?
5. 가장 유용해 보이는 다음 단계는 무엇인가요?





# 나는 왜 이렇게 느낄까?



0	시작하는 말	6
1	<b>나는 왜 이렇게 느낄까?</b>	<b>11</b>
2	어떻게 이런 격렬한 감정을 진정시킬 수 있을까?	23
3	나는 왜 이렇게 슬플까?	33
4	어떻게 마음의 상처를 치유할 수 있을까?	45
5	어떻게 이 상황에서 하나님과 교제할 수 있을까?	53
6	미래를 향하여	59

## 재난에 대한 반응

만약 트라우마를 겪었다면, 당신은 정서적이며 영적으로 무너졌다고 느낄 수 있습니다. 이것은 정상적인 것입니다. 시편 42편 저자는 “모든 파도와 물결이 나를 휩쓸었나이다” (시편42:7)라고 하나님께 말합니다.

**일어난 일을  
받아들이는  
것이 치유에  
도움이  
됩니다.**

때때로 사람들은 겉으로는 강하게 보이면서 속으로 자신이 느끼는 혼란을 숨깁니다. 이것은 치료를 더디게 합니다. 자신에 대해, 다른 사람에 대해 그리고 하나님에 대해 어떻게 느끼는 지를 솔직하게 대면하는 것이 좋습니다.

### 1. 일이 잘못 될 때 탓할 사람을 찾게 됩니다.

당신 자신 아니면 다른 누군가를 비난합니다. 이것은 무슨 일이 일어났는지를 이해하려는 방식이지만 도움이 되지 않습니다. 일어난 일을 받아들이는 것이 치유에 도움이 됩니다.

### 2. 죄책감을 느낍니다.

재난에서 다른 사람들은 그렇지 못하고 자신만 생존했다거나 다른 사람들보다 덜 고통을 겪는 것에 대해 죄책감을 느낍니다. 이것은 일반적인 반응입니다. 그러나 그 일은 당신이 선택한 것이 아닙니다.

## 하나님은 당신을 돌보십니다.

하나님은 생존자들을 위한 목적이  
있으시며, 살아가는 동안 당신을  
돌보십니다.

내가 은밀한 데서 지음을 받고

땅의 깊은 곳에서 기이하게 지음을 받은 때에

나의 형체가 주의 앞에 숨겨지지 못하였나이다.

내 형질이 이루어지기 전에

주의 눈이 보셨으며

나를 위하여 정한 날이 하루도 되기 전에

주의 책에 다 기록이 되었나이다.

■ 시편 139:15-16

“참새 두마리가 한 앓사리온에 팔리지 않느냐

그러나 너희 아버지께서 허락하지 아니하시면

그 하나도 땅에 떨어지지 아니하리라.

너희에게는 머리털까지 다 세신 바 되었나니

두려워하지 말라.

너희는 많은 참새보다 귀하니라!”

■ 마태복음 10:29-31

당신이 겪었던 트라우마의 정도가 어떻든지 간에 그것은 고통이며 당신을 아프게 합니다. 다른 사람들이 재난으로 인해 당신보다 훨씬 더 많은 피해를 입었다 할지라도 본인의 아픔이 아무것도 아니라고 여기지 마시기 바랍니다.

다른 사람들과 같은 경험을 겪어도 당신의 반응은 다른 사람들과 사뭇 다를 수 있습니다. 비교할 필요가 없습니다. 성격, 자원, 관계, 재정, 과거의 경험 등과 같은 여러 요소에 따라 사람들의 반응은 다릅니다.

그리고 매일매일 다르게 반응한다고 해서 놀라지 마세요. 또는 초기의 충격이 사라지고 나서 더 강한 반응들이 나중에 걸으므로 드러난다고 해서 놀라지 마세요. 매일 자신의 감정을 받아들이고 필요를 하나님께 말씀해 보세요.

매일 어떻게 살까 걱정이 들 때마다 예수님이 가르쳐 주신 것처럼 우리의 필요들을 하나님께 구할 수 있습니다. “우리에게 일용할 양식을 주시옵고”(마 6:11)

**매일 당신이  
느끼는 감정을  
받아들이고  
필요를  
하나님께  
구하세요.**

내 고초와 재난 곧 속과 담즙을 기억하소서  
내 마음이 그것을 기억하고 내가 낙심이 되어나  
이것을 내가 내 마음에 담아 두었더니  
그것이 오히려 나의 소망이 되었사옵은  
여호와와 인자와 긍휼이 무궁하시므로  
우리가 진멸되지 아니함이니이다.  
이것들이 아침마다 새로우니 주의  
성실하심이 크시도소이다.  
내 심령에 이르기를 여호와와 나의 기업이시니  
그러므로 내가 그를 바라리라 하도다.

■ 예레미야애가 3:19-24

### 3. 부끄러움을 느낄 수 있습니다.

재난에 대한 반응양상을 놓고 수치감을 느낄 수 있습니다. 또 옷, 음식, 물 등 기본적인 필요들을 채우는 데에 다른 이들로부터 도움 받는 것이 당황스러울 수 있습니다. 이런 감정은 평상시에 자기 필요를 스스로 채우는데 익숙하거나 주로 다른 사람을 돕던 사람에게 종종 발생합니다. 이런 상황에 처한 것이 당신의 잘못이 아니라는 것을 기억하세요. 다른 사람들은 당신이 어려움을 겪고 있다고 무시하지 않을 것입니다.



하나님께서서는 당신을 부끄러워하지 않으십니다. 다른 사람이 당신을 돕도록 허락하면 타인과 맺는 관계는 더욱 굳건해지고 새로운 관계형성에도 도움이 됩니다. 또한 전보다 더 하나님을 의지하게 되는 출발점이 됩니다.

*여호와여 내가 주께 피하오니*

*내가 영원히 수치를 당하게 하지 마소서*

■ 시편 71:1

## 트라우마에 대한 반응

앞에서 언급한 감정 외에도 재난을 경험한 사람은 트라우마에 휩싸이게 되는 것이 일반적입니다. 사람들은 주로 3가지 형태로 트라우마에 대한 반응을 나타냅니다.

### 1. 경험을 다시 겪을 수 있습니다.

밤에 악몽을 꾸거나 낮에 회상을 함으로써 그 경험을 다시 겪을 수 있습니다. 이런 일이 생겼을 때, 그 감정을 받아들이고 현재의 사실을 생각하세요. 당신은 예전 트라우마 상황에 있지 않고 지금, 여기에 있습니다.

### 2. 도피할 수 있습니다.

그 사건을 상기시키는 것을 피하게 됩니다. 그것은 장소, 냄새, 사람, 미디어, 또는 대화의 주제일 수 있습니다. 이것들로부터

피하면 당신의 세계는 매우 좁아지게 됩니다. 고통스러운 감정을 느끼지 않으려고 느낌을 피함으로써 내적으로 무감각해질 수 있습니다. 혹은 마약, 술, 과로, 과식, 거식증 등 중독에 빠지게 될 수 있습니다. 시편 저자도 자신의 끔찍한 감정을 피하고 싶어 비둘기처럼 날아서 안식처를 찾기를 원했습니다.

내 마음이 내 속에서 심히 아파하며  
두려움과 떨림이 내게 이르고  
공포가 나를 덮었도다.  
나는 말하기를 만일 내게 비둘기 같이 날개가  
있다면 날아가서 편히 쉬리로다.

■ 시편 55:4-6

당신의 감정에 주목해보세요. 무언가로부터 피하길 원할 때- 장소, 냄새, 사람, 주제나 느낌 등- 소책자의 2과에 나오는 진정시키는 실습을 해보세요. 조금씩 진정될 때 당신을 힘들게 하는 것을 직면하기 시작할 수 있게 됩니다.

### 3. 항상 긴장할 수 있습니다.

왜냐하면 나쁜 일이 갑자기 일어날 수 있다는 것을 전보다 잘 알기 때문입니다. 당신은 각성되어 있고 과도하게 반응합니다.

심장이 매우 빨리 뛸 수 있습니다. 잠을 자는데 어려움을 느낍니다. 시끄러운 소리에 깜짝 놀랍니다. 항상 경계태세를 갖춘다면 당신의 몸은 지쳐 버릴 것입니다. 위통, 두통, 기타 다른 신체적 질병을 갖게 될 것입니다. 그러니 인내하고 몸이 치유되도록 자신을 돌보는데 최선을 다하세요. 만약 공포의 파도가 당신을 쓸어버릴 것같이 느낀다면 평화로운 것에 집중하면서 숨을 천천히 쉬어보세요. 호흡을 세거나 주변에 두려움을 주지 않는, 예를 들면 바닥타일이나 나뭇가지 같은 목표물에 시선을 주세요. 이것은 현재에 집중하고 진정하도록 도울 것입니다.

## 당신의 감정을 주목해보세요.

재난 후에는 전보다 더 감정적이 될 수 있고 예전의 당신처럼 행동하지 않을 수 있습니다. 내면에 트라우마를 가진 채 뭔가에 집중하기가 힘듭니다. 당신은 이상하지 않습니다. 이것은 트라우마의 정상적인 반응들입니다. 그러나 이런 반응들이 심해서 마땅히 할 일을 하지 못하게 된다면 목사, 심리상담사, 의사처럼 당신을 도울 수 있는 사람들을 찾으세요.



## 목상을 위한 질문

1. 재난이 당신의 삶을 어떻게 바꾸었나요?
2. 재난과 트라우마에 대한 당신의 전형적인 반응은 무엇인가요?
3. 자녀가 있다면 재난 이후로 그들은 어떤 식으로 바뀌었나요?

## 아이들을 어떻게 도울 수 있을까?

아이들도 성인처럼 트라우마에 영향을 받지만, 아이들에게는 다르게 나타납니다. 어린 자녀들은 자신이 어떻게 느끼는 지 말로 표현하지 못합니다. 그 생각은 틀린 것이지만 아이들은 자신에게 책임이 있다고 생각합니다. 아이들은 오줌을 싸다거나 손가락을 빠다거나 예전으로 퇴행하는 행동을 하기도 합니다. 두려워하고 집착합니다. 아이들은 위로가 필요합니다. 그런 행동들이 정상적이고 트라우마의 일시적인 반응이라는 것을 알도록 도와주세요.

아이들은 또한 주변의 어른들에 반응합니다. 아이를 돌보는 사람이 자신의 고통에 매몰되어 있다면 아이의 회복은 더욱더 힘들어집니다.

보호자들은 재난 이후의 아이들의 필요를 오해하기 쉽습니다. 그들은 아이들이 훈련이 더 필요하다고 생각하거나 때론 자신의 좌절감으로 인해 아이들을 꾸짖기도 합니다. 아이들은 압전히 행동해야 하고 도움이 없어도 아이들이 원래 상태로 되돌아 갈 것이라고 생각합니다. 그런 행동들은 더욱더 나쁜 결과를 초래합니다. 아이들을 안심시켜 주고 그들의 이야기를 들어주어야 합니다. 아이들의 감정은 말로, 미술활동으로, 놀이로 표현되어야 합니다.

예수님은 아이들이 얼마나 귀하고 특별히 돌봄을 받고 주목을 받아야 하는 존재인지를 말씀하십니다.

사람들이 예수께서 만져 주심을 바라고 어린  
아이들을 데리고 오매 제자들이 꾸짖거늘  
예수께서 보시고 노하시어 이르시되 “어린  
아이들이 내게 오는 것을 용납하고 금하지  
말라. 하나님의 나라가 이런 자의 것이니라.  
내가 진실로 너희에게 이르노니 누구든지 하나님의  
나라를 어린 아이와 같이 받들지 않는 자는  
결단코 그 곳에 들어가지 못하리라.” 하시고  
그 어린 아이들을 안고 그들 위에 안수하시고 축복하시니라.

■ 마가복음 10:13-16



# 어떻게 이런 격렬한 감정을 진정시킬 수 있을까?



0	시작하는 말	6
1	나는 왜 이렇게 느낄까?	11
2	<b>어떻게 이런 격렬한 감정을 진정시킬 수 있을까?</b>	<b>23</b>
3	나는 왜 이렇게 슬플까?	33
4	어떻게 마음의 상처를 치유할 수 있을까?	45
5	어떻게 이 상황에서 하나님과 교제할 수 있을까?	53
6	미래를 향하여	59




## ▶ 감정을 진정시키기

당신은 트라우마를 경험한 후에 매우 불안하고 화가 나거나 두려워할 수 있습니다. 전에 이렇게 격렬한 감정을 느껴본 적이 없을 수도 있습니다. 격렬한 감정들이 당신을 좌지우지하지 않도록 감정을 가라앉히는 방법을 배울 수 있습니다.

1. 마음을 끄는 작은 일들, 예를 들어 친구들이 어떻게 지내는 지 전화를 한다든지 산책을 하거나 놀이를 하는 등의 일을 하십시오. 당신 안에 격렬한 감정이 올라오는 것을 느끼게 되자마자 이런 일들을 하시기 바랍니다. 이것은 시간낭비가 아닙니다. 치유되는 것을 도울 것입니다.

**사람들과 함께  
즐길 수 있는  
일을 하세요.**





네 친구와 네 아비의 친구를 버리지 말며  
네 환난 날에 형제의 집에 들어가지 말지어다  
가까운 이웃이 먼 형제보다 나으니라

■ 잠언 27:10

두 사람이 한 사람보다 나음은 그들이  
수고함으로 좋은 상을 얻을 것 임이라  
혹시 그들이 넘어지면 하나가 그 동무를 붙들어  
일으키려니와 홀로 있어 넘어지고 붙들어  
일으킬 자가 없는 자에게는 화가 있으리라  
또 두 사람이 함께 누우면 따뜻하거니와  
한 사람이면 어찌 따뜻하라  
한 사람이면 패하겠거니와 두 사람이면 맞설 수  
있나니 세 겹 줄은 쉽게 끊어지지 아니하느니라

■ 전도서 4:9-12

## 2. 평안하다고 느끼는 장면을 생각하십시오.

어린 시절이나 해변 혹은 숲 속에서 있었던 장면일 수 있습니다. 혹은 예수님에 관한 이야기에서 나온 장면일 수도 있습니다. 하나님의 사랑을 떠올릴 수 있습니다. 마음을 편안히 하고 그 장면에 있는 것을 상상하세요. 격렬한 감정이 당신을 사로잡는 것을 느끼기 시작할 때마다 마음속으로 그곳으로 가보시기 바랍니다.

산들이 떠나며 언덕들은 옮겨질지라도  
나의 자비는 네게서 떠나지 아니하며  
나의 화평의 언약은 흔들리지 아니하리라  
너를 긍휼히 여기시는 여호와께서 말씀하셨느니라.

■ 이사야 54:10

## 3. 횡경막 호흡을 해보십시오.

이 호흡을 5분씩 하루에 서너 번 해 보세요. 처음에는 힘들게 여겨질 수 있고 실습할 때 지칠 수도 있습니다. 그러나 계속 하다 보면 차분하고 부드러운 숨쉬기가 자연스러워집니다.

- 바닥에 누워서 편안한 자세를 취하십시오. 무릎을 굽히고 바닥에 닿는 다리나 몸의 느낌에 집중하세요. 어깨, 머리, 목에서 느끼는 긴장을 푸세요.

## 황경막(복식) 호흡을 연습 하세요.

- 한 손을 가슴에 얹고 다른 손은 갈비뼈 바로 아래의 배에 얹으세요.
- 배가 숨으로 차서 아래에 있는 손을 밀어내도록 코로 천천히 숨을 들여 마시세요. 가슴에 있는 손은 최대한 움직이지 않도록 합니다.
- 코나 오므린 입술로 천천히 숨을 내쉴 때 공기가 빠져나감에 따라 아래에 있는 손이 척추방향으로 다시 움직이는 것을 느껴보세요. 이 때 위에 있는 손은 최대한 움직이지 않도록 해주세요. 숨을 내쉬면서 몸에 있는 스트레스를 가지고 나가는 것을 상상하세요.

아이들이 스스로를 안정시키도록 아이들과 이 실습을 함께 할 수 있습니다.

여호와께는 네게 복을 주시고 너를 지키시기를 원하며  
여호와께는 그의 얼굴을 네게 비추사 은혜 베푸시기를 원하며  
여호와께는 그 얼굴을 네게로 향하여 드사  
평강 주시기를 원하노라 할지니라 하라.

■ 민수기 6:24-26

#### 4. 상자(컨테이너)실습

가끔 우리의 경험으로 인해 압도당하면서도 감정을 표현할 수 없는 상황에 처하기도 합니다. 그럴 때 이 실습이 도움이 될 수 있습니다. 산만해지지 않도록 눈을 감거나 바닥을 내려다 보세요.

큰 상자를 상상해 보세요.

그것은 큰 박스이거나 선적컨테이너일 수 있습니다.

열쇠나 자물쇠처럼 그 상자를 잠그는 방법을 상상해 보세요.

이제 그 상자에 지금 당신을 불안하게 하는 모든 것들을 집어넣는다고 상상해 보세요. 그것은 크거나 작은, 당신을 불안하게 하는 모든 것입니다. 모두 상자 안에 넣고 상상 속에서 상자를 닫으세요.

이제 상자를 잠그는 것을 상상하세요. 상자를 잠그고 열쇠를 안전한 어떤 곳에 두는 것을 상상합니다. 열쇠를 버리지 마세요. 당신이 준비되었을 때 눈을 뜨고 얼굴을 드시기 바랍니다.

후에 조용한 시간을 가지세요. 열쇠를 가지고 상자를 열고 안에 두었던 것을 하나씩 꺼내는 것을 상상해 보세요. 할 수 있다면 이것에 대해 이야기할 수 있는 믿을 만한 사람과 같이 이 일을 하십시오. 영원히 상자를 잠가두어서는 안됩니다!

*내가 사망의 음침한 골짜기를 다닐지라도*

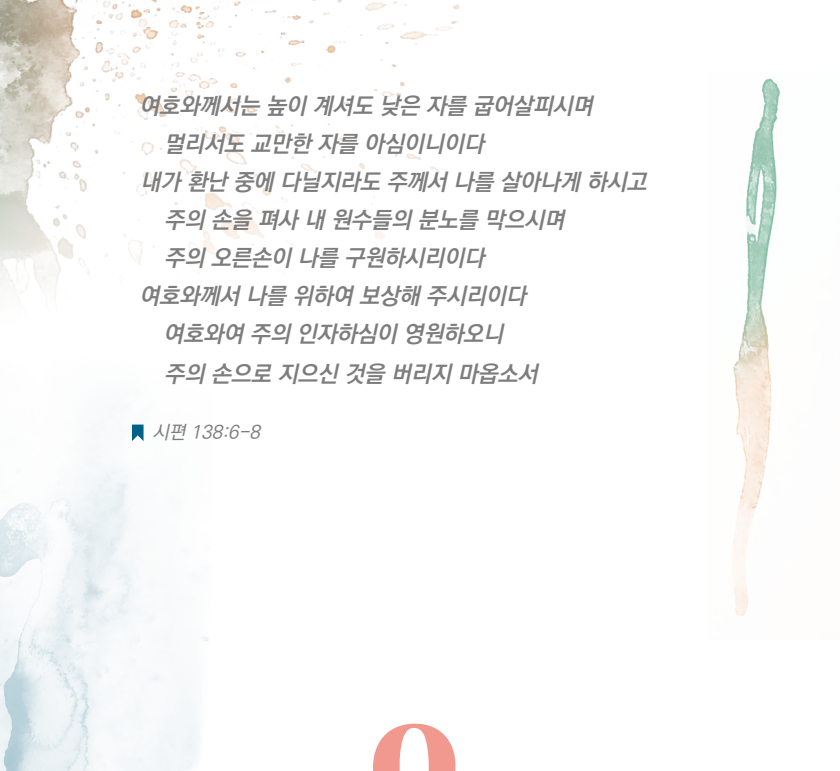
*해를 두려워하지 않을 것은*

*주께서 나와 함께 하심이라.*

*주의 지팡이와 막대기가*

*나를 안위하시나이다.*

■ 시편 23:4



여호와께서는 높이 계셔도 낮은 자를 굽어살피시며  
멀리셔도 교만한 자를 아심이니이다  
내가 환난 중에 다닐지라도 주께서 나를 살아나게 하시고  
주의 손을 펴사 내 원수들의 분노를 막으시며  
주의 오른손이 나를 구원하시리이다  
여호와께서 나를 위하여 보상해 주시리이다  
여호와여 주의 인자하심이 영원하오니  
주의 손으로 지으신 것을 버리지 마옵소서

■ 시편 138:6-8

## Q

### 묵상을 위한 질문

1. 긴장을 풀도록 도와준 것은 무엇인가요?
2. 상사 실습이 도움을 주었나요?  
도움을 주었다면 어떻게 도움이 되었나요?







# 나는 왜 이렇게 슬플까?



0	시작하는 말	6
1	나는 왜 이렇게 느낄까? 나는 왜 이렇게 느낄까?	11
2	어떻게 이런 격렬한 감정을 진정시킬 수 있을까?	23
3	<b>나는 왜 이렇게 슬플까?</b>	<b>33</b>
4	어떻게 마음의 상처를 치유할 수 있을까?	45
5	어떻게 이 상황에서 하나님과 교제할 수 있을까?	53
6	미래를 향하여	59

## 비탄의 여정

대부분의 사람들은 재난 후에 얼마 동안 깊은 슬픔을 느낍니다. 트라우마 경험은 많은 상실을 가져옵니다.

**회복되기  
위해서는  
상실에 대해  
슬퍼할 필요가  
있습니다.**

우리가 무엇인가 또는 누군가를 잃어버릴 때마다 슬픔을 느끼며 그 슬픔이 오랜 시간 지속되는 것은 당연한 일입니다.

이것을 비탄의 여정의 일부로 이해한다면 도움이 됩니다.

전도서 기자가 말하기를

범사에 기한이 있고 천하 만사가 다 때가 있나니  
날 때가 있고 죽을 때가 있으며 심을 때가  
있고 심은 것을 뽑을 때가 있으며  
죽일 때가 있고 치료할 때가 있으며 혈  
때가 있고 세울 때가 있으며  
울 때가 있고 웃을 때가 있으며 슬퍼할  
때가 있고 춤출 때가 있으며

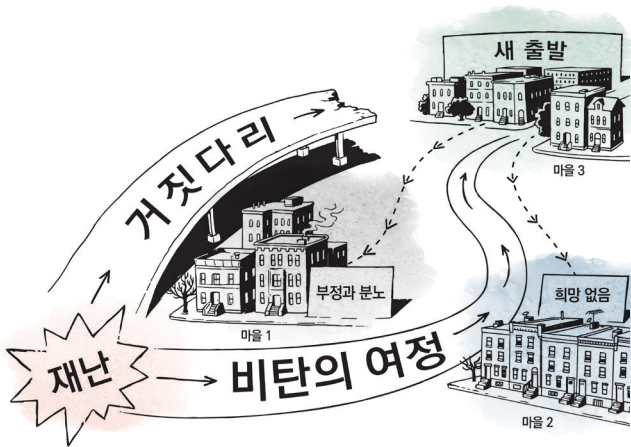
...

■ 전도서 3:1-4

슬픔에서 회복되기 위하여 우리가 상실한 것들에 대해 탄식하며 애도해야 합니다.

비탄은 긴 여정을 걷는 것과 같습니다. 이 그림은 당신이 어떻게 느끼는지를 보여줍니다.

길을 따라서:



### 1. 부정과 분노의 마을

쇼크에 빠지고 무감각해집니다. 잃어버린 것에 대해 부정(부인)할 수 있습니다. 다른 사람들, 자기자신, 하나님에 대해 분노할 것입니다. “만약 내가 이랬더라면’ 상실을 막을 수 있었을 텐데”하는 생각을 가끔 합니다. 먹는 것도 잊어버릴 수 있습니다. 많이 울 수 있습니다.

### 2. 희망 없음의 마을

에너지가 부족하고 침대에서 일어나려고 하지 않거나 자신을 돌보길 원하지 않습니다. 살 이유가 없다고 느낍니다. 자신의 삶을 끝내고 싶어하거나 마약, 술, 다른 중독에 빠짐으로써 고통을 없애고 싶어합니다. 당신이 상실을 막기 위해 아무것도 할 수 있는 것이 없었을지라도 그 상실에 대해 죄책감을 느낄 수 있습니다

### 3. 새 출발의 마을

자신 안에서 새로운 삶-에너지, 계획들, 희망, 다시 다른 사람들과 지내고 싶어하는 것-을 느낍니다. 무슨 일이 일어났는지를 기억하지만 예전처럼 고통스러워 하지 않습니다.

사람들, 문화, 혹은 내면의 목소리가 당신에게  
비탄의 어려운 과정을 건너뛰라고 할 수도 있습니다.  
아마도 “더 강해져라!” “울지 마라!” “기뻐해라!

**비탄을 위해서  
용기와  
에너지가  
필요합니다.**

사랑하는 사람은 지금  
예수님과 함께 있다!”  
라고 말하는 것입니다.  
이런 것은 당신을  
지름길로 이끕니다.  
우리는 이것을  
‘거짓다리’라고 하는데  
왜냐하면 그것은 비탄을

더 짧게 하고 덜 고통스럽게 합니다. 그러나  
거짓다리는 새 출발로 이끌지 못합니다.

새 출발에 이르기 위해서는 상실에 대한 고통을  
느낄 필요가 있습니다.

새 출발에는 당신이 잃어버린 것과 연관된 예전의 정체성 (예를 들어 “---의 엄마”, “---의 남편”, “---의 주인”) 등과 같은 변화를 포함합니다. 머리로는 이 과정을 빨리 이해하지만 우리의 감정(마음)은 느리게 반응합니다. 상처의 치유를 위해서는 시간이 필요합니다. 당신이 여정 가운데 있다는 것을 아는 것은 자기 자신과 다른 사람들에게 인내할 수 있도록 도움을 줍니다. 그러나 그것이 고통을 아예 없애주지는 않습니다.

비탄에 잠길 때 이런 마을들 사이에서 앞으로 갔다가 뒤로 후퇴할 수 있습니다. 다른 사람들과 다른 속도로 갈 수 있습니다. 이것은 정상적입니다. 그러나 만약 어떤 진보도 없이 오랜 시간 한곳에 머물러 있다면 도움이 필요합니다.

비탄의 과정은 많은 용기와 에너지를 필요로 합니다. 시편 저자처럼 예외적으로 지칠 수 있습니다.

여호와여 내가 수척하였사오니 내게 은혜를 베푸소서  
여호와여 나의 뼈가 떨리오니 나를 고치소서  
나의 영혼도 매우 떨리나이다. 여호와여 어느 때까지니이까  
여호와여 돌아와 나의 영혼을 건지시며  
주의 사랑으로 나를 구원하소서  
내가 탄식함으로 피곤하여  
밤마다 눈물로 내 침상을 띄우며 내 요를 적시나이다  
내 눈이 근심으로 말미암아 쇠하며  
내 모든 대적으로 말미암아 어두워졌나이다  
악을 행하는 너희는 다 나를 떠나라  
여호와께서 내 울음 소리를 들으셨도다

■ 시편 6:2-4, 6-8



다음과 같은 내용이 치유를 위한 탄식을 하는 데 도움이 될 것입니다.

- 무슨 일이 있었고 어떻게 느꼈는지를 말해보세요. 분노와 슬픔을 표현하세요.
- 비탄에 잠기는 것은 정상적이며 그 과정은 시간이 걸리는 과정임을 이해하십시오. 오늘 느낀 감정을 항상 느끼지 않을 것이며 감정은 매일 바뀔 수 있습니다.
- 슬플 때 어떤 상실이 그 감정을 느끼게 하는 지를 생각해보세요.
- 만약 사랑하는 사람의 시신을 찾을 수 없다면 공개적으로 그 죽음을 인정하고 그 사람의 일생을 기억할 수 있도록 장례식을 치루세요.
- 마지막으로 당신이 준비되었을 때 고통을 하나님께 가져가세요. 상실에 대해 보다 더 구체적일수록 좋습니다. 예를 들어 사랑하는 사람을 잃어버렸다면 또한 동시에 재정적 수입, 동반자, 존경, 안전 또한 잃어버린 것일 수 있습니다. 이런 모든 상실을 하나씩 하나님께 가져가세요.



# Q

## 묵상을 위한 질문

1. 당신은 비탄의 여정을 시작 하셨나요?  
지금 어느 마을 가운데 있나요?
2. 어느 한 마을에 갇힌 적이 있나요?  
어떤 마을을 건너뛴 적이 있나요?
3. 당신의 비탄에 대해 편하게 얘기할 사람은 누구인가요?

## 아이들을 어떻게 도울 수 있나?

- (만약 안전하다면) 가족들이 다시 재결합하는 것이 좋습니다.
- 가능하면 일상생활을 다시 시작하세요
- 아이들의 고통에 귀를 기울이세요. 아이들이 그림을 그린 후 자신이 그린 그림에 대해 설명하게 해서, 고통에 관해 말할 수 있도록 도와주세요.
- 단순하고 쉬운 말로 상황에 대해 진실을 알려주세요. 아이들은 어른들이 깨닫는 것보다 자신 주변에 일어난 일에 대해 더 많이 알고 있습니다. 아이들은 어떤 방식으로든지 빠진 정보들을 채우려는 경향이 있습니다.
- 아주 어린 자녀들은 종종 말보다 놀이를 통해서 감정을 표현할 수 있습니다. 놀이는 그들이 경험한 고통을 해결하는데 도움이 됩니다. 부모들은 아이들이 어떤 놀이를 하며 놀이할 때 어떤 감정을 느끼는지 질문할 수 있습니다.
- 특히 어려운 시기에 가족들은 매일 함께 이야기를 하는 시간을 가져야 합니다. 일어난 일에 대해 함께 기도하고

격려하는 것을 배우고, 성경말씀으로 위로하는 시간을 가져야 합니다.

- 선생님과 학교 담당자들이 아이들에게 일어났던 일을 이해할 수 있도록 도와야 합니다.
- 십대에게는 다른 필요들이 있습니다. 특히 트라우마 사건 이후에 개인만의 공간과 또래친구들과 함께하는 시간이 필요합니다.
- 특히 십대들은 그들의 가족들이 어려움을 겪고 있을 때 자신을 가치 있는 존재로 볼 수 있어야 합니다. 가족의 생존을 돕는 일을 함으로써 자신이 가치 있는 존재임을 깨닫게 됩니다.



# 어떻게 마음의 상처를 치유할 수 있을까?



0	시작하는 말	6
1	나는 왜 이렇게 느끼까? 나는 왜 이렇게 느낄까?	11
2	어떻게 이런 격렬한 감정을 진정시킬 수 있을까?	23
3	나는 왜 이렇게 슬플까?	33
4	<b>어떻게 마음의 상처를 치유할 수 있을까?</b>	<b>45</b>
5	어떻게 이 상황에서 하나님과 교제할 수 있을까?	53
6	미래를 향하여	59

## 고통 다루기

마음의 고통을 마음의 상처와 같다고 생각해 보세요. 시편 기자가 말한 것처럼 고통은 마음에 깊이 상처를 줍니다.

그러나 주 여호와여

주의 이름으로 말미암아 나를 선대하소서

주의 인자하심이 선하오니 나를 건지소서

나는 가난하고 궁핍하여

나의 중심이 상함이니이다.

나는 석양그림자 같이 지나가고

또 메뚜기같이 불려가오며

금식하므로 내 무릎이 흔들리고

내 육체는 수척하오며

나는 또 그들의 비방거리라

그들이 나를 보면 머리를 흔드나이다

여호와 나의 하나님이며 나를 도우시며

주의 인자하심을 따라 나를 구원하소서

■ 시편 109:21-26

깊은 자상(찢린 상처)과 같은 육체적 상처와 마음의 상처를 비교해 보세요. 두 상처는 어떤 점이 비슷하고 또 다른가요?

- 육체적 상처는 볼 수 있다.
- 육체적 상처는 고통스럽고 민감하다.
- 치료되어야 한다.
- 불순물이나 박테리아는 닦아져야 한다.
- 무시한다면 감염을 일으킬 수 있다.
- 하나님은 치료하시지만 하나님은 어머니, 간호사, 의사와 같은 사람들을 사용하신다.
- 치료되기 위해 시간이 걸린다.
- 흉터가 남을 수 있다

**회복되기  
위해서 마음의  
상처를 돌볼  
필요가  
있습니다.**

재난 후에 회복되기 위해서 마음의 상처들을 돌볼 필요가 있습니다.

마음의 상처를 다루기 위해서 고통을 표현할 필요가 있습니다. 이야기를 말할 수 있는 사람을 찾으세요. 그 사람은 당신의 마음을 상하게 하지 않으면서 이야기를 경청할 수 있는 사람이어야 합니다. 비밀을 지킬 수 있고 당신을 고치려고 하지 않으면서 경청할 수 있고 너무 빨리 답을 주려 하거나 당신의 이야기를 다른 사람들의 것과 비교하지 않아야 합니다. 신중하게 이런 사람을 선택하세요. 좋은 의도지만 사람들은 종종 당신이 문제를 어떻게



해결할 것인가에 대해서 충고하려 합니다. 당신은 그들에게 충고를 주기보다 이야기를 잘 경청하고 이해해주시기를 원한다고 말해 줄 수 있습니다

*사람의 마음에 있는 모락은 깊은 물같으니라  
그렇지라도 명철한 사람은 그것을 길어내느니라.*

■ 잠언 20:5

*두루 다니며 한담하는 자는 남의 비밀을 누설하나  
마음이 신실한 자는 그런 것을 숨기느니라.*

■ 잠언 11:13

만약 당신이 편안하지 않거나 준비되지 않았다면 어느 누구도 당신이 이야기하도록 강요하지 않아야 합니다. 조금씩 점차적으로 이야기해 나갈 수 있습니다. 흔들린 탄산수를 열 때처럼 한꺼번에 확 넘치지 않도록 기포를 조금씩 내보내야 할 수도 있습니다. 본인에게 일어난 일을 받아들이고 차근차근 여러 부분들을 해결해 나가도록 하기 위해 이야기를 여러 번 반복하여 말할 필요가 있습니다.

**당신의  
아픔은  
표현되어야  
합니다.**

일어난 일을 말할 준비가 되었다면 그 일이 일어났을 때 당신이 어떻게 느꼈는지를 말하는 것으로 나아갈 수 있습니다. 마침내 무엇이 가장 힘들었는지에 초점을 맞출 수 있습니다. 예수님 자신도 친구들에게 자신의 고통을 나누었습니다.

*베드로와 세베대의 두 아들을 데리고*

*가실새 고민하고 슬퍼하사*

*이에 말씀하시되*

*“내 마음이 매우 고민하여 죽게 되었으니*

*너희는 여기 머물러 나와 함께 깨어 있으라”* 하시고

■ 마태복음 26:37-38

또한 그림 그리기를 통해 고통을 표현할 수 있습니다. 미술가가 될 필요가 없습니다. (그림을 잘 그리지 않아도 됩니다!) 그냥 종지와 펜(또는 마커)을 가져다가 침묵을 한 뒤 손가락을 통하여 종이 위에 고통이 흘러나오도록 그리면 됩니다. 잘 그린 그림인지 아닌지 걱정하지 않으셔도 됩니다. 그런 다음 그림에서 당신이 무엇을 보는 지를 생각하십시오.

당신의 이야기를 나누고 들려주는 것은 단순하지만 치유에 도움이 됩니다. 또한 다른 사람이 말하는 것을 경청하는 것도 혼자만 재난을 겪은 것이 아님을 깨닫게 해 줍니다. 동시에 경청은 말하는 자들이 치유되도록 돕고 서로서로 위로하도록 도와 줍니다.

경청할 때 사용할 수 있는 4가지 경청 질문이 있습니다.

1. 무슨 일이 있었나요?
2. 어떻게 느끼셨나요?
3. 가장 힘들었던 점은 무엇이었나요?
4. 편안해지도록 도움을 준 사람이나 도움을 준 것은 무엇이었나요?

종종 자신의 경험을 이야기할 때 사람들은 자신의 생각과 감정을 더 잘 이해하기 시작합니다. 그 상황에서 도움이 되지 않는 생각이 무엇인지를 깨닫게 됩니다. 성경은 말합니다.

“무릇 지킬만한 것보다 더욱 네 마음을 지키라. 생명의 근원이 이에서 남이니라.” (잠언 4:23)

때로 어려운 순간을 떠올릴 때 하나님이 다양한 방식으로 우리를 도왔음을 알게 됩니다. 또한 하나님은 우리 마음을 위로하는 치유의 근원이십니다.

성경은 우리가 위로 받을 때 다른 사람을 위한 치유의 통로가 될 수 있음을 말합니다

### 찬송하리로다

그는 우리 주 예수 그리스도의 하나님이시요  
자비의 아버지시요 모든 위로의 하나님이시며  
우리의 모든 환난중에서 우리를 위로하사  
우리로 하여금 하나님께 받는 위로로써  
모든 환난중에 있는 자들을 능히  
위로하게 하시는 이시로다.

■ 고린도후서 1:3-4



## 묵상을 위한 질문

1. 4가지 경청 질문들이 감정을 정리하는데 도움을 주었나요?  
경청 질문이 당신의 경험에 대하여 다르게 생각하도록 도움을 주었나요? 당신의 반응을 설명해보세요?
2. 자신의 이야기를 다른 사람에게 말하는 것에 대해 어떤 느낌이 드셨나요?



# 어떻게 이 상황에서 하나님과 교제할 수 있을까?



0	시작하는 말	6
1	나는 왜 이렇게 느낄까?	11
2	어떻게 이런 격렬한 감정을 진정시킬 수 있을까?	23
3	나는 왜 이렇게 슬플까?	33
4	어떻게 마음의 상처를 치유할 수 있을까?	45
5	<b>어떻게 이 상황에서 하나님과 교제할 수 있을까?</b>	<b>53</b>
6	미래를 향하여	59

## 느끼는 것을 하나님께 말하세요.

하나님 앞에서 솔직하세요! 느끼는 그것을 하나님께 말해 보세요. 하나님은 이미 아십니다. 그러므로 하나님께 느낌에 대해 이야기해 보세요. 하나님이 악으로부터 보호하신다는 약속을 깨뜨렸다는 생각이 있나요? 하나님께 버림받았다고 느끼시나요? 하나님에 대해 화가 났나요? 당신의 고통을 하나님께 쏟아놓으세요.

성경에는 하나님께 자신의 감정을 표현하는 많은 예들이 있습니다. 이것을 “애가(lament)”라고 부릅니다. 찬양 시편보다 더 많은 애가 시편이 있다는 것을 아십니까?

애가에서 사람들은 하나님을 부르며 그에게 불평을 털어놓습니다. “왜 나를 보호하지 않으셨나요? 당신은 어디에 계셨나요? 이 고통 가운데 얼마나 더 있어야 하나요?”

### 하나님 앞에서 솔직하세요.

사람들은 하나님이 무엇인가를 해 주길 원합니다. 그저 하나님이 자신에게 일어난 일들을 알아주기를 원할 때도 있습니다. 때때로 사람들은 과거에 하나님이 어떻게 도움을 주었고 성경에서 하나님이 어떻게 그분의 사람들을 도움을 주었는지를 회상합니다. 이것은 희망을 불러일으킵니다. 애가는 종종 어려운 상황 가운데서 보이는 믿음의 모습일 수 있습니다. 애가는 하나님이 들으시고 돌보시고 도울 수 있는 능력을 가진 분이라는 믿음의 표현입니다.

애가는 더 많을 수도 있지만 기본적으로 3가지 중요한 부분으로 나뉩니다.

- 하나님을 부름
- 불평(불만)
- 간구

이 세 부분 중에서 불평이 반드시 있어야 애가가 됩니다.

심지어 예수님도 십자가에서 시편 22편을 이용하여 부르짖음으로써 애가를 말씀하셨습니다. “나의 하나님 나의 하나님 어찌하여 나를 버리셨나이까?”

만약 예수님이 하나님께 버림받은 감정을 표현하셨다면 당신 또한 그렇게 할 수 있습니다.

다음에 나오는 애가 시편을 읽으세요. 세 부분이 보이십니까? 조용한 시간과 장소를 찾아서 노래나 글쓰기로 하나님을 향한 자신의 애가를 지어보세요. 시편 저자가 그랬던 것처럼 그분에게 당신의 고통을 쏟아놓으세요.





여호와여 어느 때까지니이까  
나를 영원히 잊으시나이까  
주의 얼굴을 나에게서  
어느 때까지 숨기시겠나이까  
나의 영혼이 번민하고  
종일토록 마음에 근심하기를  
어느 때까지 하오며  
내 원수가 나를 치며 자랑하기를  
어느 때까지 하리이까  
여호와 내 하나님이며  
나를 생각하사 응답하시고  
나의 눈을 밝히소서  
두렵건대 내가 사망의 잠을 잘까 하오며  
두렵건대 나의 원수가 이르기를  
내가 그를 이겼다 할까 하오며  
내가 흔들릴 때에  
나의 대적들이 기뻐할까 하나이다.  
나는 오직 주의 사랑을 의지하였사오니  
나의 마음은 주의 구원을 기뻐하리이다.  
내가 여호와를 찬송하리니  
이는 주께서 내게 은덕을 베푸심이로다.

■ 시편 13



# Q

## 묵상을 위한 질문

1. 하나님께 애가를 말하지 못하도록 막는 것은 무엇인가요?
2. 이 상황에서 애가가 어떤 도움이 될 수 있다고 생각하십니까?



# 미래를 향하여



0	시작하는 말	6
1	나는 왜 이렇게 느낄까?	11
2	어떻게 이런 격렬한 감정을 진정시킬 수 있을까?	23
3	나는 왜 이렇게 슬플까?	33
4	어떻게 마음의 상처를 치유할 수 있을까?	45
5	어떻게 이 상황에서 하나님과 교제할 수 있을까?	53
6	<b>미래를 향하여</b>	<b>59</b>

## 계속되는 치유

재난 트라우마로부터 회복되는 데에는 시간이 필요하고 단계가 있습니다. 어려운 시기의 한복판에 있다면 절대로 좋아지지 않을 것처럼 느낄 수도 있습니다. 슬픔과 문제가 영원히 지속되는 것처럼 느낄 수 있습니다. 이 세상의 것은 항상 변화하고 있고 변화는 더 나은 것으로 이끌 수 있다는 사실을 명심하세요.

소책자의 앞부분 <시작하는 말>에 쓰인 목록들을 다시 한번 들여다보세요. 이 목록에 추가할만한 도움이 되는 일들을 발견할 수 있을 겁니다.

힘든 일이 진정이 되면 자신의 경험을 더 깊게 돌아볼 수 있습니다. 트라우마 힐링 그룹에 참가하는 것을 고려해보세요. 당신 지역에

### 사람들과 계속 접촉할 수 있는 방법을 찾으세요.

그룹이 없다면 재난을 겪은 다른 사람을 초대하여 소그룹을 형성할 수 있습니다. 일회성으로 만나거나 정기적인 모임을 만들 수 있습니다. 경험을 나누고 제 4과의 경청 질문들을 사용하여 서로 물으면서 치유가 계속되도록 서로를 도울 수 있습니다. 만약 그룹을 조직한다면 모임시간이 지나치게 길어지거나 다른 사람을 힘들게 할 만큼 자기 경험을 자세히 나누는 참석자로 인해 사람들이 지치지 않도록 주의하세요. 치유는 시간이 지남에 따라 조금씩 이루어집니다.

당신에게 어떤 일이 일어났든지 간에 그 순간에도 하나님은  
함께 계십니다!

하나님은 우리의 피난처이시요 힘이시니  
환난중에 만날 큰 도움이시라  
그러므로 땅이 변하든지 산이 흔들려  
바다 가운데에 빠지든지  
바닷물이 솟아나고 뛰놀든지 그것이 넘침으로  
산이 흔들릴지라도  
우리는 두려워하지 아니하리로다. (셀라)

■ 시편 46:1-3

어려운 시간 동안에 하나님이 피난처를 공급하시고 힘을 주었던  
방법들을 찾아보세요. 시간을 내서 하나님이 과거에 당신을  
도와주었던 크고 작은 방법들을 기억해 보세요.

그리고 언젠가 하나님이 모든 눈물을 닦으시고 모든 고통을  
가져갈 날이 있음을 기억하세요.



모든 눈물을 그 눈에서 닦아 주시니  
다시는 사망이 없고  
애통하는 것이나 고통하는 이나 아픈 것이  
다시 있지 아니하리니  
처음 것들이 다 지나갔음이라

■ 요한계시록 21:4

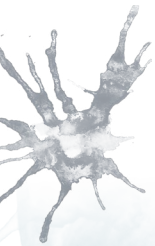
그 날까지 하나님은 당신의 감정을 그분에게 표현하도록 초대합니다. 하나님은 항상 경청합니다.

**언젠가 하나님은  
모든 눈물을  
닦으시고 모든  
고통을 제거해  
주실 것입니다.**

시간이 지남에 따라 기도는 탄식의 기도에서 찬양의 기도로 바뀌게 될 것입니다. 하나님을 찬양하다가도 잠시 후에 탄식기도를 드리고 있는 자신을 발견할 수도 있습니다. 그것도 좋습니다.

이 찬양 시편은 당신 자신의 시편을 쓰는데 영감을 줄 것입니다.

여호와께서 내 음성과 내 간구를 들으시므로  
내가 그를 사랑하는도다  
그의 귀를 내게 기울이셨으므로  
내가 평생에 기도하리로다  
사망의 줄이 나를 두르고  
스울의 고통이 내게 이르므로  
내가 환난과 슬픔을 만났을 때에  
내가 여호와의 이름으로 기도하기를  
여호와여 주께 구하오니  
내 영혼을 건지소서 하였도다  
여호와는 은혜로우시며 의로우시며  
우리 하나님은 긍휼이 많으시도다  
여호와는 순진한 자를 지키시나니  
내가 어려울 때에 나를 구원하셨도다  
내 영혼아 네 평안함으로 돌아갈지어다  
여호와께서 너를 후대하심이로다  
주께서 내 영혼을 사망에서,  
내 눈을 눈물에서,  
내 발을 넘어짐에서 건지셨나이다.  
내가 생명이 있는 땅에서  
여호와앞에 행하리로다  
내가 크게 고통을 당하였다고 말할 때에도  
나는 믿었도다  
내가 놀라서 이르기를 모든 사람들이  
거짓말쟁이라 하였도다  
내게 주신 모든 은혜를





내가 여호와께 무엇으로 보답할까  
내가 주께 감사제를 드리고  
여호와의 이름을 부르리이다.

■ 시편 116:1-12, 17

# Q

## 묵상을 위한 질문

1. 재난 이후로 가장 도움을 주었던 것은 무엇인가요?
2. 재난 이후로 가장 고통스러웠던 것은 무엇인가요?
3. 재난을 극복하기 위해 계속할 수 있는 것, 한가지는 무엇인가요?











## 더 많은 자료를 원하시면

생존자들, 긴급 구호자들, 그리고 교회를 위한 재난대처와 계획에 대한 추가적인 자료를 원하시면 아래로 연락주세요.

### 한국

온라인: [kcms.or.kr](http://kcms.or.kr) 위기관리재단을 방문해 보세요.

전화: 02-855-2982 또는 070-8260-2982로 전화를 하셔서 문의해 주세요.

### 미국

온라인: [DisasterRelief.Bible](http://DisasterRelief.Bible) 또는 [ABS.US/disaster](http://ABS.US/disaster)를 방문해보세요.

전화: 1-800-32-BIBLE 으로 전화하셔서 “Beyond Disaster” 를 말하세요.

- 이 자료에 대한 추가적인 복사본이나 다운로드 주문
- 성인과 아이들을 위한 성경 요청
- 주변의 트라우마 힐링 프로그램과 재난 구호 서비스에 대한 문의





## 트라우마 사역단체 정보

담당자 이름 /소속기관(단체)

---

---

---

전화번호

---

이메일주소

---



사단  
법인 한국위기관리재단  
Korea Crisis Management Service



Trauma Healing  
Institute