

# BREAKINGBARRIERS

everybody belongs ■ everybody serves

## 장애물 헐기

### 모두가 하나되어, 모두가 섬기는 곳

#### 2019 봄 | 주제: 정신건강과 영성훈련

글쓴이들은 사람들이 자기 자신이나 주변의 가까운 사랑하는 사람의 정신적 질병이 정신건강, 헌신하는 삶, 개인 제자도의 리듬이 만나는 지점인 신앙과 영성훈련의 측면에 어떤 영향을 주었는지 보여줍니다.

#### 하나님이 필요합니다. — 그리고 나의 묵상

##### 쉐런 맥쿼어리

애리조나 주 글렌데일, 크라이스트 커뮤니티 교회 (RCA),

약 일 년 반 전, 저는 굉장히 어두운 시기를 보내면서 하나님이 과연 이런 제게 다가오실 수 있을지 의심했습니다. 사단은 저에게 속삭였어요. “너는 가짜야. 거짓말쟁이. 네가 크리스천인 줄 알지? 너는 크리스천을 사칭하는거야. 너는 무가치하고 네 마음 속에는 증오가 가득해. 친구도 없잖아.”

그 몇 달 전, 저는 의사에게 지난 10년간 우울증과 범불안장애를 치료하기 위해 복용해온 약을 더 이상 먹을 필요가 없다고 말했어요. 저는 은퇴했고, 스트레스가 별로 없었거든요. 의사도 동의했고, 우리는 차츰 약을

줄이는 계획을 세웠지요. 7월 중순까지 저는 약을 완전히 끊었어요. 하지만 9월이 되어 제 인생에 여러가지 큰 일들이 생기자 사단은 저의 부족함을 상기시키기 시작했습니다. 저는 분노했고, 누구를 만나든 부딪혔고, 인내심은 바닥났습니다. 저와 가까운 사람들을 밀어냈습니다. 저는 잠을 많이 잤고 사람들을 피했어요. 그리고 하나님께 제 고통을 없애 달라고 기도했어요. 심지어 어떤 날은 누워서 이대로 영원히 깨지 않게 해 달라고도 기도했어요.

그리고 11월, 저는 성령님의 도우심으로 약을 다시 복용해야 할 필요를 깨달았습니다. 저는 의사에게 이전 복용량의 절반만을 요청했는데 의사는 기존 복용량을 다 먹도록 처방했습니다. 저는 알약을 반으로 잘라서 먹기 시작했고, 기분이 좀 나아지기 시작했습니다.

우울증이 저를 휘감기 훨씬 전에 어느 여성 수련회에서 한 친구가 저에게 가장 큰 계명 (마태복음 22:36-40)에 대해서 설명해달라고 한 적이 있습니다. 제가 다른 사람을 사랑할 능력이 없다고 생각하고, 철저히 사랑받을 자격이 없다고 느낄 때 사랑에 대해 가르치려고 했다는 것이 얼마나 아이러니한지 모르겠습니다.

2018년 1월, 어느 주일날 교회를 나서려고 할 때, 저는 문득 수면 위를 돌파하고 있다는 느낌이 들었습니다. 저에게는 우울증이 올라오고 있다는 사인이었습니다. 저는 약을 정량대로 복용하기 시작했고, 스스로 정신 질환이 있기 때문에 약이 필요할 뿐 아니라 하나님을 의존해야한다는 것을 인정하게 되었습니다.

성령님은 저에게 다가오셔서 여성 리트릿에서 저의 우울증 이야기를 나누라고 하셨습니다. 저는 대답할 준비가 되어있지 않았습니다. 그래서

많은 여성들이 제가 투명하게 오픈한 것에 고마워했으며 그들 또한 불안증, 우울증, 조울증과 같은 그들의 정신적인 문제를 나눴습니다. 저의 건강을 위해서 저는 신앙 공동체 안에 속해서 하나님의 말씀을 꾸준히 공부해야 한다는 것을 배웠습니다.

## 어머니의 저항, 하나님의 신실하심

### 닐 칼슨

미시간 주 그랜드래피즈, 셔니파크 CRC,

저희 어머니는 작년에 만성치매로 돌아가셨습니다.

어느 날, 어머니가 즐거웠던 어린 시절을 회상하신 적이 있습니다. 제 할아버지가 어머니의 그네를 밀어주셨는데, 어머니는 그 때 깔깔 웃으면서 더 세게 밀어달라고 졸랐습니다. 할아버지는 어머니의 말대로 하시려다가 그네를 그만 너무 높이 밀어버렸습니다. 어머니는 그네에서 떨어졌고 머리를 평행봉에 부딪친 뒤 바위로 떨어졌습니다. 어머니는 오랫동안 의식을 회복하지 못했고, 그 후로 다시는 예전과 같은 상태로 돌아오지 못했습니다.

어머니는 이혼과 말썽 피는 십대들의 “기숙사” 같은 집안을 견디셨으며 우울증도 참아내셨습니다. 그러나 어머니는 의욕이 넘치셨습니다. 우리 집은 꼼꼼하게 계획되고 장식되었습니다. 어머니는 모든 위험을 감수하고라도 여동생과 저에게 가장 좋은 것을 주시려고 노력하셨습니다.

어머니의 열정은 스스로를 지치게 했습니다. 1985년, 저는 복도에서 의식을 잃으신 어머니 발견했습니다. 어머니는 정신과 치료를 수 주에 걸쳐 받으셨고, 신경 안정제인 재넥스를 끊기까지는 수 년이 더 걸렸습니다. 어머니를 기쁘게 한다는 것은 항상 어려운 일이었지만 이제는 아예 불가능한 것이 되어버렸습니다. 얼굴 표정이나 사소한 소음은 보복과 분노를 가져왔습니다. 유언비어와 피해망상이 가득했습니다. 독성 곰팡이에 대한 두려움 때문에 땅콩 버터는 금지 식품이 되었습니다. 어머니는 이웃이 쓰레기통을 놓는 방향을 보고 그녀에 대한 질책이라고 여기셨습니다. 어두운 악마의 침입자는 다락방에 도사리고 있었고, 검은 정부의 헬리콥터는 하늘을 맴돌았습니다.

왜 이제는 하나님과 천국에 함께 있는 성도에 대해 저는 이렇게 암울한 글을 쓰고 있는 것일까요? 왜냐하면 어머니는 영적으로 강하셨고 얼마나 힘들게 어두움과 싸우셨는지 마땅히 기억되어야 하기 때문입니다. 어머니는 기도하고, 또 기도하고, 기도하셨습니다. 어머니는 기도의 손이 닿을 수 있는 곳이라면 어디든지 영적 무기를 들어 사용하셨습니다. 신실하신 하나님을 믿는 믿음 안에서 어머니는 그의 백성을 향하신 하나님의 약속을 선포하셨습니다.

그러나 교회는 너무나 자주 어머니의 편이 아니었습니다. 교회 직원은 감옥의 교도관이었고 의사는 어머니의 고문관이었습니다. 저는 십대 시절, 오랫동안 어머니 침대 옆에서 벌을 받았다는 확신을 가진 어머니와 논쟁을 벌이곤 했습니다. 어머니는 의심에 빠졌고 악마의 억압에 놀려 있다고 믿으셨습니다. 정죄하는 성경구절을 문자적으로 완전히 자기 자신에게 적용하셨습니다. 오랜 시간이 지나고 나서야 어머니가 자살을 시도하지

않는 이유가 본인이 벌을 받고 계심을 확신하셨기 때문임을 깨달았습니다.  
어머니는 죽음이 유혹이 될 정도로 고통스러우셨지만 형벌을 달게  
받음으로써 그 시간을 살아 내신 것입니다.

이제 우리는 수 십 년간 죽음과 죽음에 대한 유혹에 저항하셨으며  
“측량할 수 없이 방대하고 자유로운 은혜”를 받으신 어머니를 기념할 수  
있습니다. 이제 어머니는 어머니가 받은 구원이 값없이 받은 것임을  
아십니다. 우리도 때로는 영웅과 같았던, 언제나 힘들었던 어머니의 싸움에  
대한 우리의 존경은 어머니가 충분히 누릴 자격이 있다는 것을 압니다.

## 예수님의 사랑을 맛보는 것

### 도나 리 할리

칼빈 CRC, 온타리오 주 오타와

저의 정신건강문제는 외상 후 스트레스 장애, 만성 신경증, 우울증과  
심한 주요우울장애, 계절성 정서 장애입니다. 절망에 빠져 희망이 보이지  
않을 때 저는 사람들에게 신앙 가운데 저를 도와달라고 요청하고 중보  
기도를 부탁했습니다. 사람들은 삶과 기도로 예수님의 사랑을 제 삶 속에  
보여주었습니다.

저는 계속되는 자살 시도 때문에 정신병원에 네 번 입원했습니다.  
교회에서 많은 사람들이 병문안을 왔는데 그 중 한 사람은 항상 시편  
139편을 읽어주었습니다. 비록 저는 자신을 사랑받을 만한 존재로 여기지

않았지만 하나님의 자녀로서 깊은 사랑을 받고 있음을 확증하는 그 말씀으로부터 위로를 받았습니다.

제 정신 건강 문제는 작년 들어 더 나아졌습니다. 저는 제 자신이 하나님께 초점을 맞출 수 있도록 묵상으로 매일 아침을 시작합니다. 계절성 정서장애를 위해 광선 치료를 할 때면 찬양을 들어서 하나님의 은혜 가운데 제 생각의 초점을 맞추려고 합니다. 최근에 저는 모든 선한 일에 대해 하나님께 감사하다고 말했던 것을 기억합니다. 감사를 연습하는 것은 하나님의 선하심을 다시 기억하고 하나님이 어떻게 내가 잘 되기를 원하시는지 되새기게 합니다. 뿐만 아니라, 저는 제 삶의 어려웠던 순간들에 대해서도 하나님께 감사합니다. 왜냐하면 그런 순간들이 저를 성장시켰기 때문입니다.

우리 교회 공동체 사람들이 저를 집으로 초대해서 교제하고 보드게임을 같이 하는 등 저에 대해 보여준 사랑과 지지는 제 안의 고독감을 완화시켜주었습니다.

어떤 사람들은 제가 좀 더 잘 먹도록 저를 위해 식사를 준비해 주기도 하였습니다. 사람이 심각한 우울증을 겪을 때에는 일상생활을 영위해 나갈 에너지와 동기부여가 거의 되지 않습니다. 한 가까운 친구는 어느 날 아침 제가 일어나서 침대 밖으로 나왔는지 확인하기 위해 전화를 걸어준 적도 있습니다.

친구 두 명은 치유 기도 사역에 저를 데려가서 우리 교회 멤버 중 한 사람이 이끄는 기도 모임을 깊이 경험하게 해주었습니다. 그 곳에서

사람들은 저에게 정기적이고 꾸준한 기도생활의 중요성을 친절하게 가르쳐주었습니다.

저는 커피브레이크 소그룹에 참여하여 성경 지식 가운데 자라나고 있습니다. 우리 성경 공부 모임 멤버들이 서로를 위해서 기도할 때마다 저는 더 이상 혼자가 아님을 기억합니다. 우리는 각자 어려움이 있고 그 어려움은 누군가에게 들려져야 합니다. 저는 제가 속할 수 있는 공동체를 찾았고, 하나님과 우리 교회 식구들의 사랑을 받고 있습니다. 그리고 어머니와의 관계도 회복되었습니다. 저는 사람들의 돌봄과 도움을 통해서 하나님의 사랑과 은혜를 경험하는 축복받은 사람입니다.

## 참여하는 방법

장애우 사역을 위한 여러 재정적 지원이 없었다면 이러한 이야기들을 여러분과 나눌 수 없었을 것입니다. “모두가 하나되어, 모두가 섬기는 곳”을 만들어갈 수 있도록 기도와 재정으로 후원해 주시겠습니까? 이는 여러분이 지금 하실 수 있는 빠르고, 쉬우며, 은혜롭고 아름다운 순종의 행동입니다.

RCA 장애우 사역에 후원하시려면:

[www.rca.org/give/disabilityfund](http://www.rca.org/give/disabilityfund)

CRC 장애우 사역에 후원하시려면:

[www.crcna.org/disability](http://www.crcna.org/disability) 으로 가셔서 “Donate”를 클릭해주시시오.

## 교회가 아닌, 삶에 대한 걱정

### 안나 킬린

뉴저지 주 프랭클린 파크, 6마일 런 개혁교회

정신질환은 저희 집안의 가족력입니다. 오빠 중의 한 명이 정신분열을 앓았고, 제 아들 중 하나는 경계선 성격장애를 앓고 있습니다. 저는 범불안장애를 앓고 있는데 매일 약을 복용하며 증상을 완화하고 있습니다.

약을 먹는데도 불구하고 저는 항상 바쁘게 무언가를 하지 않으면 가만히 있을 수가 없습니다. 제 안의 모터가 항상 돌아가는 것만 같습니다. 종종 오랫동안 가만히 앉아 있는 것에 어려움을 느끼고 무엇이든지 하고 있어야만 할 것 같습니다. 저는 파트타임으로 일을 하고 있고 두 개의 이사회에서 자원하여 활동하며 취미로 마작을 두고, 일주일에 세 번씩 운동하고, 친구들을 만나기도 합니다.

저는 여러가지 다른 상황에서 일어날 수 있는 일들에 대해서 걱정하는 경향이 있습니다. 책을 읽을 때 집중하기가 힘들고, 절대 일어나지 않을만한 무언가를 걱정합니다. 이러한 이유로 저는 뉴스레터와 잡지를 읽을 때 짧은 글들을 선호합니다.

지나치게 걱정하지 않기 위해서 저는 운동하고, 춤추며 가족이나 가까운 친구들에게 전화를 합니다. 하루에도 몇 번씩 하나님과 대화하기도 하는데 이는 스스로를 진정시키는데 도움이 됩니다. 저의 불안때문에 제 기도는 보통 짧습니다. 이 글을 쓰는 지금도 매우 불안하기 때문에 저는 하나님께 할 말을 생각나게 해달라고 기도했습니다.



저는 30년이 넘게 한 교회에서 열심히 활동해왔습니다. 현재 저는 장로로서, 장애우 사역 지지자로 섬기고 있습니다. 저는 매우 외향적이기 때문에 저를 만나는 대부분의 사람들은 제가 불안증을 겪고 있는 것을 알지 못합니다. 이렇게 제 성격은 도움이 필요한 사람을 돕는 것을 좋아하고 타인의 필요에 상당히 민감한 편입니다.

저는 우리 교회의 교인인 것이 너무 좋습니다. 우리는 주일 아침 교회 문을 열고 들어오는 모든 사람들을 환영합니다.

## 편집자 주

### 어둠의 깊은 골짜기에서

로마서 8 장 28 절을 함부로 인용하면 입에 발린 말처럼 들릴 수 있습니다. 깊은 골짜기에 있는 사람에게 하나님이 모든 일을 합력하여 선하게 하신다는 것을 상기시키는 것은 그 사람의 고통을 외면하는 방식이 될 수 있습니다.

그럼에도 불구하고 하나님은 모든 것을 합력하여 선을 이루십니다. 이 소중한 말씀은 단순한 관찰이 아니라 하나님에 대한 철저한 믿음과 신뢰를 바탕으로 합니다. “장애물 헐기”의 이번 호에 실린 글들과 미셸 기셀링크가 장애우 사역 네트워크 블로그 ([bit.ly/headknowledge](http://bit.ly/headknowledge))에 최근 게재한 글은 바로 이 깊고 풍성한 진리를 선포합니다.

글쓰이들은 깊고 어두운 골짜기 (불안증, 우울증, 자살 충동, 외상 후 스트레스 장애, 정신 분열)를 묘사합니다. 그러나 하나님의 은혜와 사랑의 빛으로 조명해 보면 각 사람들은 하나님을 여러 새로운 방식으로 만났습니다. (춤, 기도, 말씀 공부, 하나님의 사람들과의 열린 교제, 자연사하신 어머니의 죽음 등)

하나님은 깨어진 사람들을 회복시키고 계십니다. 글쓰이나 독자들 어느 누구도 정신적 어려움을 완전히 극복한 것은 아닙니다. 우리가 꼭 극복해야만 하는 것도 아닙니다. 예수님이 우리를 위해서 고통을 이기셨습니다. “세상에서는 너희가 환난을 당하나 담대하라 내가 세상을 이기었노라.” (요한복음 16:33)

—마크 스티븐슨

## 다음 호 주제 예고

**2019 여름— 다운증후군**, 여러분 혹은 여러분의 사랑하는 사람들이 다운증후군을 겪고 있습니까? 저희에게 기쁨, 어려움, 슬픔, 편견 등 여러분이 경험한 이야기를 보내주십시오. (400 자 분량, 4 월 8 일까지)

**2019 가을—청각장애와 난청**, 수화(ASL)가 여러분 가슴의 언어입니까? 어린 시절, 청각장애인 형제자매나 부모님과 자랐습니까? 여러분은 보청기를 사용합니까? 아니면 달팽이관 이식 수술을 받았습니까? 저희에게 여러분의 이야기를 보내주십시오. (400 자 분량, 7 월 29 일까지)

© 2018 CRC 및 RCA 장애인 사역. “장애물 헐기”는 CRC 장애인 사역부 (1700 28<sup>th</sup> St. SE, Grand Rapids MI 49508-1407, 그리고 P.O. Box 5070, STN LCD 1, Burlington ON L7R 3Y8 )와 RCA 장애인 사역부 (4500 60th St. SE, Grand Rapids MI 49512-9670) 에서 분기별로 발간합니다. CRC 장애인 사역부 디렉터 (888-463-0272; [mstephenson@crcna.org](mailto:mstephenson@crcna.org)) 마크 스티븐슨 목사와 RCA 장애인 사역부 코디네이터 (616-541-0855; [tdeyoung@rca.org](mailto:tdeyoung@rca.org)) 테리 드영 목사가 “장애물 헐기”를 함께 편집합니다. 출처를 밝히는 경우 아티클 사용을 허용합니다.

북미주 개혁 교회와

미국 개혁 교회가 함께하는 장애인 사역

[www.crcna.org/disability](http://www.crcna.org/disability) • [www.rca.org/disability](http://www.rca.org/disability)