

□□□ □□

모든사람은 속했습니다 • 모든사람은 봉사합니다

2014 겨울 (정신병 건강) 100 호

믿음 나눔과 정신병 건강

by 나단과 클라이

나단(아들)과 로빈(엄마)는 홀랜드, 미시간에 살고 있음

수는 대학교에 돌아갈 준비를 하고있다. 도그는 얼굴에 눈과 입의 모양과 뚜렷한 색깔들로 새롭게하는 전문 예술가이다. 테레사는 세탁업을 하고있다. 룯은 29 살 난 브랜트의 열렬한 어머니이다.

이들의 공통점은 정신병 도전을 하고 있는것이다: 심한 불안, 정신 분열증, 양극성 장애, 편집증, 그리고, 이들은 성 프랜시스외 셀레스 카톨릭교회 정신 건강 사역을 함께하며, 칼라스미스 재단 (karlasmithfoundation.org)에 속해 있다. 우리들은 만날때 자신의 정신 병들과 가족들의 성공들, 도전들의 결과를 나눈다. 또한 우리 스스로 약이나 진료, 건강 생활이나 영적 성장에 대해서도 공부한다.

우리들은 “달의 부츠:정신병의 이상한 바닥”이란 정신 병에 관한 이상한 제목인 공공 회담들을 조직하는 사역을 시작했다. 정신 건강 전문가들, 병동 간호사들과 신문 편집자들을 통해서 회담들을 나눈다.

시작부터 우리 모든 공동체에게 도움그룹을 열었다. 우리 교회가 시설, 조정과 많은 헌신의 이점들, 힘을 줌에 기뻐하였다. 동시에, 우리 교회를 넘어서 우리가 필요를 하는 사람들에게 전도할 수 있게 되었고-CRC 나 RCA 서 참여한 포함-그리고 그들 믿음의 관점은 삶의 목적과 의미 위한 공통적 비전 부담을 가져왔다.

왜냐면 우리 수십 년 동안 정신병과 함께 살아왔기에, 다른 사람들을 위한 생명선이 되는 이런 도움 그룹을 보는 것은 큰 기쁨이다. 세계적 장애를 볼때 정신병은 심장병이나 암보다 더 크고 있다! 이런 병들과는 다르지만, 정신병의 부담은 오보나 오명으로 혼합되어 있다.

오늘날 정신병은 성경시대 언급한 나병을 생각나게 한다. 위 두 병의 상태들은 다른 사람들을 두렵게 함으로, 아픈 사람을 가족이나 사회서 강제로 격리케 하고있다. 한 나병자가 나아서 기쁨으로 예수님께 돌아와 감사함은 정신병을 경험하는 누군가가 우리에게 “돌아올” 때 손을 열어 환영하는 깊은 사랑과 소망을 담기를 바란다. 하나님께선 교회들에게 지금까지 보다 중요한 재능들을 발견해 비록 장애의 제한들이 있지만 사회 사람들과 함께 뿌리깊은 상호사역을 격려하길 기원한다.

정신병을 이야기 하자

by 마크 스티븐슨

CRC 장애 사무처

북 미주의 4 명중 한명꼴로 정신병 경험함을 생각할 때, 지금 여러분의 교회 성도중에서도 누군가가 정신 건강 도전들을 접하고 있습니다. 여러분의 교회는 그들에게 어떻게 사역하는가?

근래, 저희 북 미주 개혁교단 장애우 사무처는 믿음과 소망 사역들 (faithandhopeministries.net)과 공동 제작하여 성경공부를 받는 사람들을 조사하였다. 이 공부는, “이야기 하자! 우리 믿음 공동체들 안에 정신병의 침묵을 깨트리자,”로 사람들에게 서로 정신 건강 문제들을 안전한 환경에서 서로 얘기하며 돕는것을 만드는 것이었다.

스코트 디브리스 목사는 학생 모임서 이것을 사용하였다: ”학생들은 그들의 경험들을 나누므로 좋은 토의를 하였고 이는 모두에게 좋은 유익함을 가져왔다.” 다른 목사인 발트 벨휴젠은, 이 공부는 “사람들이 정신 병에 관해 얘기함을 허락함으로, 그것을 더 잘 이해하게 되었고, 그리고 공부를 인도하는 사람의 경험을 듣는” 기초를 세웠다.”

교회는 도움과 소망을 주는 곳이 되어야 하는데, 종종 반대가 되곤하였다. 어떤 설문 응답자는, “나는 바이폴라와 강박 장애가 있다. 한 성도는 정신적으로 아픈 것은 죄라고 내가 말했다”고 쓰고있다.

“우리 이야기 하자!”와 함께, 북 미주 개혁교회 장애우 사무처 웹 페이지에선 “정신 건강 사역위한 자료들”을

찾을 수 있는데, 설교들, 긴 설명들, 책들, 기사들, 정신 건강 강연자 국, 그리고 약속의 경로들과 정신 건강 사역들과 같은 조직들과 연결점을 포함하고있다.

정신병을 앓은 사람들과 그 가족 식구들은 혼자가 아님을 알아야 한다. 아이오하 정신병 본부의 연합 책임자인 뎀 니호프씨는, “우울증으로 살고있는 청년이 그룹에 왔다. 이곳은 그에게 자기 이야기를 나눌 수 있는 기회를 주었고, 그리고 나는 그가 이 그룹이 자기를 이해하며 도움을 줌을 느꼈다”고 적고있다.

그룹은 도움과 우정을 제공한다

by 다운 루이스

믿음 교회(RCA), 다이얼, 인디애나주

케롤은 심한 불안으로 고통하고 있다. 집을 나서는 것조차 엄청난 걱정이지만, 그러나 그녀는 믿음교회의 정신병 그룹의 모임에 잘 나가고 있다; 사실, 그녀는 한번도 빠진적이 없다.

“난 그룹에 오기 전에, 그곳에 어울리지 않다고 생각했는데 왜냐면 난 얼마나 많은 사람들이 우울증과 정신병으로 몸부림 치는지를 몰랐다,”고 케롤은 이야기하였다, “그러나 난 더 많이 알아가는 중이다. 같은 문제를 다른 사람들과 나눌 수 있다는 것을 아는것이 좋다. 문제들을 얘기할 수 있어서 난 좋다. 난

더 도움을 갖게된다고 느끼며 여기서 친구들을 만들었다. 난 지금 평온하다.”

믿음교회의 정신병 그룹은 캐롤과 다른 사람들에게도 위안이 되는 곳이다. 그곳은 정신병을 갖고 사는 누구나 그 가족의 누구에게나 열려있다. 일반적으로 그곳에 오는 사람들은 기독교 환경에서 도움이나 교육을 기대하며, 그러나 그들은 곧 의식이 생기고, 안내를 찾고 그리고 우정을 쌓아감을 발견한다.

전에도 많이들 이런 기독교 종류 도움들을 찾아 애썼지만 왜냐면 정신병은 도움 그룹을 실제로 치료 제공자의 외부서 찾기가 어렵다는 오명이 있다.

그룹 다수는 시간이 나눔과 도움을 준다고 한다. 건강한 몸과 함께 건강한 정신을 갖는 것이 중요함 처럼 우리 주제들은 정신 건강에서 매일 삶의 육체적 기술들까지 포함한다. 정식 공부 안내를 사용하는 대신, 그룹은 비공식의 자료들은 기도 인쇄물들, 블로그들과 공동체 주제들을 활용한다.

선입견 없는 환경이란 그룹안에서 나눈 것은 그룹안에만 있는 안전을 제공하는 곳이다. 처음에는 많이들 부정적이고 불안과 함께 수렁에 빠졌지만 지금 그들의 삶은 그룹안에서 웃음을 갖고있다. 그들은 개인적 관계들을 만들어가며 조금씩 어려움들을 이겨나가고 있다. 그들의 믿음은 하나님 은혜로 인해 능력임을 느끼며 자라가고 있다. 하나님의 사랑은 그룹을

움직이며 또 간증들은 하나님께서 우리의 삶을 인도하심을 보인다.

은퇴자들이 서로 돕기

by 돈 베리

레이크비유 공동체 교회(RCA), 로체스터, 뉴욕

“4명은 좋은 조기 은퇴 유치 패키지를 받아들였고, 그리고 교회후 애니메이션 대화는 눈에 띄는 것이었다. 우리는 함께 일하는 사람들과 오래된 우정으로 즐거워했다. 당신은 은퇴자들과 여기서 정기적 모임을 준비해야 할 것이다.”

우린 1991년부터 매주 아침 모임을 시작해 지금까지 해오고 있다. 우리의 비 공식적인 자유 대화는 우리는 삶의 마지막 년들은 얼마인가 진짜 도전들을 배웠다. 시간이 가면서, 그룹은 장애를 가진 사람들, 사랑하는 자들을 잃음으로 슬퍼하는 자들과 정신병을 접하는 문제들을 도와줌을 제공할 수 있게 되었다.

한 예로, 어떤 회원이 그의 삶 마지막 년들을 우울증으로 고통 당함을 의식하기에, 우린 그와 함께 아침을 하면서 대화함으로 유도하면서 시간을 가졌다. 가끔 우린 그의 정열과 취미들을 얘기하도록 초대함으로 종종 그의 얼굴에 웃음을 보았다.

회원들은 자기 배우자들의 도우미가 될 때, 알츠하이머의 발병을 포함해서, 우리 대화는 적당하고

사랑스런 돌봄을 준비해 힘들어하는 남자들을 연결을 찾고있다. 착한 마음을 찾는 사람이 같은 길을 걷을 수 있게하고, 우리 고통들을 의논하고, 돌봄과 봉사의 조언들을 나누고, 또 지원등으로 어렵고 도전적인 날들에 격려의 목소리로 시종들곤 한다.

서로의 부담들을 가지면서, 우리 서로에게 좋은 때나 나쁠 때도 도움으로 그리스도의 신실한 제자들이 되도록 힘쓴다.

소망의 다리들을 세우기

by 레니 맥페든

세계의 다리들 개혁 교회, Three Bridges, 뉴 저지주

세계 다리들 개혁 교회는 우리 교회 성도들과 주위 공동체에게 정신병에 관해 일년 내내 열심히 노력하고 있다.

그것은 린 찬니엑키 목사님이 “소망의 다리들 세우기”로 정신병 인식을 소개하면서 시작하였다. 이 믿음 기반 공동체 전도 프로그램은 지난 2월에 열렸다.

찬니엑크 목사님은 그녀의 소개를 세 부분으로 나눴다:

- 공통적 정신병들과 그 치료들

- 정신병을 앓은 사람들과 그들을 돌보는 자들을 위한 공동체 자료들
- 신앙 기본 공동체들이 사랑과 도움을 제공하는 방법들

이 소개를 할 때 썸이면, 우리 교회 한 성도가 교회 생명선 뉴스레터에 정신병에 관해 월간 글을 쓰고 있을것이다.

그룹이 ‘속할 수 있는 곳’을 찾음

by 팀 디어펜바스

톤애플 공동체 교회 (RCA), 그랜드 래프츠, 미시간주

소망 네트워크란 큰 사회 봉사기관의 목사실서 우리 교회를 이 지역의 성인수양 돌봄 가정의 한 곳으로 협력을 요청왔을 때, 우리 교회의 목표는 그곳의 거주하는 사람들과 관계를 잘하기 위함이었다.

“우린 교회가 집을 하나 채택해 그곳의 남.녀들에게 크리스마스 선물들을 준비하지만, 그러나 우린 이 관계가 더 좋은 것으로 발전하기를 희망합니다.” 병동목사는 말했다. “우린 이 남.녀들이 교회의 사회적, 봉사나 예배 활동들을 참여함으로 그들이 공동체에서 소외됐다는 것으로 부터 공동체의 일원임을 느끼기를 원합니다.”

그러나, 난 그 해에 잘할 자신이 없어 흐지부지해고 그 모임에서 아무 약속않고 나왔다.

곧 톤애플 공동체 교회 (TCC) 6 명의 남성들이 정신 건강 필요를 가진 남성그룹과 5 년간 관계를 갖자고 도전을 제시하였다. 거기에 “월 따르는 프로그램”이 없기에, 우린 우리가 준비하는대로 하면서, 그러나 그 초대는 지속적으로 TCC 가 우리 공동체의 필요들을 연결키위해 새로운 길들을 찾음을 희망하고 있다.

4 년 후 휘트니 집의 남자들은 얼굴을 알고 TCC 에서 그들의 이름들을 거진 알아갔다. 우리와 함께 몇번의 예배를 통해, 교회서 격 달로 봉사하였고, 또 우리가 무시할 수 있는 여러 일들을 우리가 할 수 있도록 도와주었다. 한 분은 교회의 잔디 일을 도와주었다.

우리 팀은 휘트니 집과 함께 몇개의 년중 행사들을-수퍼볼 축제, 크리스마스 만찬과 강가에서의 외식을 세웠다. 거기엔 공놀이, 영화와 여러 카드 경쟁 게임들도 있다. 우린 그들의 운동 팀들의 경기를 보왔고, 그들은 우리의 C.H.O.R.E.S.팀이 우리 어른 성도들을 위한 낙옆 치우기를 도와주었다.

우리의 관계는 함께 자라 나갔고, 또 우린 그들이 이것으로 속한다는 것을 찾음에 영광스럽게 여겼다.

편집인의 주 우리 말을 살피기

만약 “래채트 간호사”란 벨이 울리면, 여러분은 썸 니콜슨과 로이스 플레처가 출연한 정신 분열증 세대의

인식을 표현함으로 수상을 받은 영화 ‘빠꾸기 등지위에 난다’가 익숙할 것입니다.

이 영화는 1975년 오레곤 주 병원서 촬영할 때, 연출가들은 엑스트라들을 실제 환자들을 사용할려고 했으나 그러나 그들은 거부 하였습니다. 왜? 왜냐면 “그들은 정신 병자들의 공공 이미지에 맞게 충분히 이상하게 보이지 않았기 때문입니다.”

오늘날의 청소년들은 아마 그들 전체 삶은 미국 장애 규정의 세대의 일부일 수도 있는데, 그러나 그것은 지난 40여년 간 “미친, 미치광이나 정신 나간” 같은 낙인 사용 용어들을 줄이는데 진전이 있었는지는 측정하기엔 여전히 어렵습니다.

어느 누구도 “정신 병자”나 “미친 사람”이란 정체성의 꼬리표를 달기를 좋아하지 않습니다. 이것은 그러기에 정신 건강 관리 사람들을 우선으로 두는 중요한 용기가 요구됩니다. 종종 정신병은 상대적으로 짧은 수명이며, 그러나 많은 경우에 이병은 평생의 전투입니다. 모든 경우에, 정신 건강 장애는 고통이나 격리, 수치심과 정죄를 불러옵니다.

여러분 교회에 성인중 4명의 한분이나 매 10명의 어린아기가 어떤 정신이나 정서적 건강 장애종류로 고통당함이 무슨 의미인지 생각해 보세요. 그리고 우리가 사용하는 말들이나 그것으로 부정적인 고정관념을 강화함을 주의를 해야합니다.

—테리 A. 디영

주제들

2014 겨울—정신 건강. 이번 호는 우리 교회들이 정신 건강 문제들로 살고있는 사람들을 어떻게 환영하고 도와주며 참여할 것인가를 탐구합니다.

2014 봄—여름 캠핑. 어떤 여름 캠프들은 장애를 갖은 캠핑하는 사람들이 주인을 말합니다. 또 다른것들은, 죠니와 친구들 가족 수양회같은 온 가족을 포함합니다. 여러분의 여름 캠프 경험들을 적어서 2014, 2월 14일까지 보내주세요.

이메일 주소: mstephenson@crcna.org • tdeyoung@rca.org

© 2014 북미주 개혁 교단와 미주 개혁 교단의 장애우 사무처.
장애물 헐기는 북미주개혁교회 CRC 장애우 사무처에서 학기별로 발행함,
1700 28th St. SE, Grand Rapids, MI 49508-1407, and P.O. Box 5070, STN LCD 1,
Burlington, ON L7R 3Y8;
그리고 미주개혁교회 RCA 장애우 사무처, 4500 60th St. SE, Grand
Rapids, MI 49512-9670.
마크 스트븐슨목사, CRC 장애 사무처 책임자(888-463-0272;
mstephenson@crcna.org), 그리고 테리 디영목사, RCA 장애우 사무처
코디네이터 (616-541-0855; tdeyoung@rca.org), 장애물 헐기를 함께 편집함.
위 기사 사본들을 만들 때는 반드시 출처를 밝힐때에만 허락을 함.
북미주 개혁교단과 미주 개혁교단의 공동 장애 사역.
www.crcna.org/disability • www.rca.org/disability