

# “재난을 넘어서서” 소그룹 인도법

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

(Carol Young: pilot edition. March 2020)

## < 목 차 >

서론 .....	1
효과적인 소그룹 인도를 위한 가장 실제적인 방법 .....	2
“재난을 넘어서서”는 어떻게 구성되었는가? .....	3
시작하는 말.....	4
제 1 과 “나는 왜 이렇게 느낄까?”.....	5
제 2 과 “어떻게 이런 격렬한 감정을 진정시킬 수 있을까?”.....	6
제 3 과 “나는 왜 이렇게 슬플까?”.....	7
제 4 과 “어떻게 마음의 상처를 치유할 수 있을까?” .....	8
제 5 과 “어떻게 이 상황에서 하나님과 교제할 수 있는가?”.....	10
제 6 과 “미래를 향하여” .....	11
다음 단계 .....	12

## 서 론

이 문서는 소책자 “재난을 넘어서서”의 기본 안내서입니다. *재난에서 생존한 사람들을 위한 영적인 응급처치 안내서*. **DisasterRelief.Bible**. 웹 사이트에서 여러 언어로 번역된 소책자와 최근의 인도자용 문서 및 기타 자료들을 얻을 수 있습니다.

소책자 “재난을 넘어서서”는 트라우마 힐링 연구소에서 개발되었습니다. 이 책은 *트라우마 힐링 책자-교회가 어떻게 도울 것인가?*-에서 사용된 많은 개념을 포함할 뿐만 아니라 특별한 목적을 위해 만들어졌습니다. 지금 현재 위기가운데 있거나 최근에 막 위기를 겪은 사람들을 격려하기 위해 고안된 독립형 소책자입니다. 그 위기는 코로나 바이러스 같은 전염병일 수도 있고, 지진, 쓰나미, 허리케인, 홍수, 화재 같은 자연재해나 또는 인재일 수 있습니다.

이런 위기를 겪은 사람들에게는-- 충분한 음식, 깨끗한 물, 피난처 같은 것, 전염병의 경우 마스크 (혹은 안면마스크), 소독제, 그리고 의료적인 돌봄등의--물질적인 공급이 필요합니다. 그러나 사람들의 정서적이고 영적인 필요 역시 중요하고 함께 다루어져야 합니다.

이 소책자는 기독교인들이 그들의 두려움, 의심, 그리고 감정들을 다루기 시작할 수 있도록 고안되었습니다. 우리가 이 소책자를 "영적인 응급조치"로 명명한 이유입니다. 이 소책자를 활용하여 사람들이 경험한 트라우마로부터 정서적으로, 영적으로 회복되도록 도울 수 있습니다. 이 훈련 교재는,트라우마의 영향을 다루기에는 훈련이 부족하다고 느끼는 교회지도자를 돕기 위해, 중국에서 처음 쓰여졌습니다. "재난을 넘어서서"는 소그룹 리더들에게 전문적인 훈련 또는 상담경험을 갖추도록 요구하지 않습니다.

이 소책자를 여러 방법으로 사용할 수 있습니다.:

- 사람들이 스스로 읽을 수 있도록 (사람들에게) 소책자 전체를 보내 줄 수 있습니다.
- 줌(zoom) 같은 온라인 앱을 사용하면서, 토론하고 목상질문에 답하기 위해 모임 전에 미리 한 과씩 보낼 수 있습니다.
- 어떤 과에 있는 포함된 활동들은 개인적으로 할 수 있도록 과제를 줄 수 있습니다. 그리고 그들이 원한다면 다음 번 모임에서 원하는 사람들이 자신의 이야기를 나누도록 할 수 있습니다.
- 제 1 과와 제 3 과의 마지막에서, 특별히 어린이들을 어떻게 도울 지에 대한 부분들이 있습니다. 어린이나 어린이 사역자와 함께 이 섹션을 나누는 것을 고려해보세요.

## 효과적인 소그룹 인도를 위한 가장 실제적인 방법

- 준비하세요. 그러나 염려하지 마세요! 소책자를 파악하고 그룹을 위한 계획을 짜세요. 기억해야 할 것은 이 소책자로 그룹을 돕기 위해 훈련된 상담자나 전문가가 될 필요는 없다는 것입니다. 여러분은 가르치는 자가 아니라 촉진자입니다. 이 자료들은 서로 동등한 입장에서 이야기를 나누는(peer to peer)방식으로 구성되었습니다. 여러분은 인도자나 그룹 촉진자로서 교회 멤버들과 같은 상황을 겪고 있을 수 있습니다. 그래서 이 소책자는 멤버뿐만 아니라 여러분에게도 도움이 되어야 합니다. 여러분도 개인적인 과제에 참여하는 것이 좋습니다.
- 본인이 선호하는 스케줄을 선택할 수 있지만 한번에 한 과씩 몇 주간 진행하기를 추천합니다. -한 주에 한 과나 혹은 두 과씩.
- 위기를 겪을 때 대부분의 사람들은 그 위기에 압도되어 분명하게 사고하기가 힘듭니다. 멤버들에게 너무 많은 정보들을 주지 마십시오
- 매우 깊은 슬픔과 고통을 겪는 조원들이 있을 수 있습니다. 만약 그렇다면 그들은 자신의 상황에 대해 다른 사람들과 나누거나 그룹토론에 참여할 준비가 안 되어 있을 것입니다. 감정적으로 아직 준비되지 않은 사람들에게 꼭 참여해야 한다는 압력을 느끼게 해서는

안됩니다. 인도자로서 여러분은 모든 멤버들의 필요에 민감해야 합니다. 그룹토론은 선택사항일 뿐입니다. 어떤 멤버들은 그룹에서 이야기를 나누는 것보다 일대일의 관심을 필요로 합니다.

- 이 시간은 가르치거나 설교하는 시간이 아닙니다. 사람들의 마음과 생각에 과부하가 걸려있어서 이 시간 동안 많은 것을 할 수 없습니다. 유용한 정보를 제공하는 것이 최선입니다.
- 평소보다 천천히 말하세요. 여러분이 말하는 내용을 사람들이 이해할 수 있도록 잠시 기다리는 시간을 가지세요.
- 만약 멤버들이 자신의 두려움이나 하나님에 대한 의심을 나눈다고 하더라도 충격 받지 마십시오. 위기가운데 있는 사람들은 종종 두려움 또는 좌절을 표현합니다. 이러한 것들을 안에 쌓아두고 겉으로 웃음으로 감추는 것보다 오히려 드러내는 것이 좋습니다. 그렇다고 해서 그들이 악하거나 믿음을 저 버렸다는 의미는 아닙니다.
- 교재와 성경을 읽을 때 멤버들이 일부분씩 나눠서 읽도록 하고 모든 사람들이 토론에 참여하도록 격려하세요. 사람들은 본인 자신이 적극적인 참여자가 될 때 그룹에서나 활동을 통해 큰 도움을 얻습니다.
- 모든 그룹 멤버들이 역동적으로 참여하고 있는지 주의를 기울이세요. 만약 “수다쟁이”가 그룹의 대화를 주도하고 있다면 다른 사람들도 나눌 수 있도록 자신의 이야기를 나눌 수 있도록 격려하세요.
- 어떤 사람들은 그룹으로 모여 이야기 나누는 것을 불편하게 느낄 수도 있습니다. 모든 사람들이 적든 많은 스스로 원하는 만큼 편안하게 나눌 수 있어야 합니다. 어떤 사람들은 모임 인도자나 다른 신자들과 일대일 만남을 가짐으로써 더 유익을 얻습니다. 만약에, 쉽게 상처 받고 개인적인 관심이 더 필요한 멤버를 아신다면, 2-3 명이 모이는 그룹에서 나눌 수 있게 하는 것이 최선일 것입니다.
- 이 소책자가 기독교인들을 위해 만들어지긴 했지만 기독교인이 아닌 여러분의 가족들, 친구들, 이웃들과 같이 모임을 하더라도 큰 유익을 얻을 수 있습니다. 멤버들이 이 소책자를 이용해서 주변의 사람들에게 사역하도록 격려할 수 있습니다. 이렇게 함으로써 적절한 때에 복음을 나누는 기회를 가질 것입니다.

*이 소책자를 사용할 때 기억해야 할 가장 중요한 것은 다음과 같습니다. 받은 사람들에게는 안전한 장소에서 자신들의 감정을 표현할 방법이 필요합니다. 상처받은 사람들에게는 자신의 이야기를 들어줄 사람이 필요하고, 자신이 느끼고 경험하는 것이 정상임을 확신하는 것이 필요합니다. 여러분의 그룹 멤버들은 여러분이 한 말을 기억하는 것이 아니라 여러분이 그들에게 어떻게 사랑과 관심을 보였는지를 기억할 것입니다. 그 핵심은 ‘경청’하기 입니다.*

## “재난을 넘어서서”는 어떻게 구성되었는가

이 소책자는 “시작하는 말”이라는 안내문과 6 개의 과로 구성되어 있습니다. 모든 7 개 과에는 모두

유익한 정보와 성경말씀 그리고 묵상질문이 있습니다. 몇몇 과들은 다음에 만나기 전 주중에 그룹별로 혹은 개인적으로 할 수 있는 활동들을 포함하고 있습니다. 이 안내책자는 매 과/섹션을 차례대로 다루면서 각 과/섹션을 인도할 수 있도록 몇 가지 제안을 합니다. *그러나 이 내용과 활동들은 단지 제안일 뿐입니다.* 여러분은 멤버들을 가장 잘 알고 있고, 멤버들은 가장 잘 아는 여러분이야말로 멤버들의 필요에 맞는 가장 적합한 방법으로 소책자들을 사용할 수 있습니다. 그룹 나눔 시간에 각 과를 함께 읽으시길 추천합니다. 만약 참여자들이 미리 내용을 읽고 오는 것을 선호한다면 각 과를 토론할 때 주요 주제들을 복습하세요.

## “시작하는 말”

**리더들에게-**중요한 것은 멤버들이 자신의 행동이나 감정들이 부자연스러울 수 있다는 사실을 깨닫는 것입니다. 사람마다 위기 상황에서 나타내는 반응은 천차만별이고 그들이 전에는 전혀 예상하지 못했던 것을 경험할 것입니다. 그것은 정상입니다! 이러한 행동들과 감정들은 시간이 지나면 사라집니다.

### 시작활동—기도와 찬양

**말하기-**충분한 음식, 깨끗한 물, 얼굴마스크와 소독스프레이 등과 같은 물리적 필요들의 많은 부분은 충족되었다고 가정해 봅시다. 그러나 우리가 느끼는 정서적, 영적 필요들 역시 그만큼 중요하기에 반드시 다루어져야 합니다. 이 소책자는 사람들이 자신의 두려움, 의심 그리고 감정들에 대해 말로 표현할 수 있도록 돕기 위한 것입니다. 그래서 “영적 응급조치”라는 부제목을 달았습니다. 이 소책자는 트라우마를 경험한 사람들이 정서적, 영적으로 회복되도록 돕기 위하여 만들어졌습니다.

**말하기-**사람들은 아직 자신의 느낌을 말할 준비가 되지 않을 수 있고 그래도 괜찮습니다. 만약 이 책에 담긴 정보들이 읽거나 생각하시기에 너무 어려운 내용이라면 이 그룹에 참여하려고 너무 애쓰지 마십시오. 만약 그저 듣는 것으로만 참여하고 싶으시다면 그것도 좋습니다. 그러나 준비되었다고 느끼실 때 그룹에서 느끼시는 것을 나눈다면 큰 도움이 될 것입니다. 우리는 함께 모여 나눌 때 서로서로 도울 수 있습니다.

### ‘시작하는 말’을 읽기 전에 다음 부분을 나누세요.

**말하기-**트라우마에 대한 몇 가지 정상적인 반응의 목록을 읽을 것입니다.

개인마다 트라우마에 다르게 반응합니다. 여기에 몇 가지 정상적인 반응들이 있습니다. 그것들은 종종 시간이 지나면 사라집니다.

- 심장이 빨리 뛰고 호흡이 빨라집니다. 두통 그리고 위통이 있습니다. 어지럽거나 피곤을 느낍니다. .
- 잠을 잘 못 자고 식욕이 사라집니다.
- 혼란스럽고 집중이 잘 안 되고, 어떤 일을 결정하는 데 어려움을 느낍니다.
- 분노하고, 감정에 휩싸이거나 우울해집니다. 그 일이 일어난 것에 대해 자책합니다. 쉽게

짜증이 나고 화가 납니다.

- 혼자 있고 싶어합니다.
- 본인이 느끼는 감정들을 회피하는 행동을 하게 됩니다. (예를 들어 SNS 집착, 음주, 과식, 과로 등)
- 결국에는 담배, 알코올, 마약, 쇼핑중독 등 결국에는 자신에게 해가 되는 행동에 빠져듭니다.)
- 사고를 겪을 수도 있습니다.

**토론:** 위의 내용을 읽은 후에 인도자로서 여러분의 위기때 경험을 나눔으로 시작할 수 있습니다. 이렇게 하면 다른 사람들이 나눔을 더 편하게 할 수 있습니다.

**질문하기:** “ 여러분 중에 여러분이 느꼈던 것에 대해 나누길 원하시는 분 있나요?” 나누도록 허용하세요.

### 인도하기

- 모든 멤버들이 큰 목소리로 본문을 읽도록 요청하십시오.
- 멤버들이 기본적인 실습 목록을 읽을 때 목록에 관련된 개인적인 경험이 있다면 그것을 나누도록 요청하십시오. 그들에게 목록에 추가할 더 좋은 아이디어가 있나요?

**(질문을 묻고 멤버들이 나누도록 허락하는 것을 기억하십시오)**

- “묵상 질문”을 토론하십시오.
- 멤버들에게 그들에게 격려가 되었던 다른 성경 구절들을 나누도록 요청하십시오.

### 마침-기도와 찬양

## 제 1 과 “ 나는 왜 이렇게 느낄까?”

**리더들을 위해-** 이 과에서 기억해야 할 가장 중요한 개념은 “트라우마에 반응하는” 세가지 유형입니다.

그것들은 다음과 같습니다:

- 1. 경험을 다시 겪는 것
- 2. 그 사건 또는 위기를 기억나게 하는 것들로부터 피하는 것
- 3. 항상 긴장되어 있는 것

### 시작- 기도과 찬양

### 인도하기

- 이 과의 내용과 성경구절들을 여러 멤버들이 차례로 읽도록 요청하십시오. 여러분이 읽을 때,

멈추고 멤버들이 그들의 개인적인 감정과 경험을 나누도록 하십시오..

- “트라우마에 대한 세가지 반응”을 모두 읽은 후, 사람들이 세 가지 형태로 어떻게 반응하는지 예를 들어 나누도록 멤버들에게 물어보세요.
- “묵상 질문”을 토론하세요.

“어떻게 아이들을 도울 것인가?” 이 섹션은 짧긴 하지만 매우 중요한 섹션입니다. 아이들은 어른들과 또 다른 필요를 가지고 있습니다. 아이들이 어떻게 위기에 대처하는지에 대해서 부모들과 얘기하는 시간을 가지세요.

#### **부모님들에게 요청해 보세요:**

- 아이들이 표현한-나타낸- 행동과 감정들을 나눠보세요.
- 아이들을 격려하기 위해 부모님들이 했던 것을 나눠주세요.
- 가족으로서 부모님들께서 아이들과 함께 했던 것 또는 할 수 있는 것에 대한 아이디어를 나눠보세요.
- 자신들이 느끼는 감정들을 이야기하도록 아이들을 격려하세요. 아이들이 일어났던 일에 대해 그림으로 이것을 표현하거나 놀이를 통해-연극-그들의 경험을 재연하도록 할 수 있습니다. 집중하세요. 아이들의 그림이나 놀이에 대해 이야기해보세요.- 무슨 일이 있었는지, 기분이 어땠는지.-

**중요한 것** 아이들은 매우 직관적이고 종종 부모들이 생각하는 것보다 훨씬 더 많이 듣습니다. 부모님들이 자녀들로부터 벗어나서 민감하거나 두려워할 만한 주제에 대해 이야기할 수 있도록 격려하세요. 부모들이 자녀들을 돕기 위해 할 수 있는 가장 중요한 것은 스스로 건강해야 한다는 것입니다!

**개인 과제** 현재 상황에서 어떻게 여러분이 느끼는지를 잘 나타내는 그림을 그려보세요. 조용한 곳에 가서 기도시간을 갖고 느끼는 것을 묵상해보세요. 여러분의 그림은 뭔가 독특하거나 상징적일 수 있습니다. 만약 여러분이 그렇게 하는 것을 편안하게 느낀다면, 다음 모임 때 그룹에서 여러분의 그림에 대하여 나눌 수 있습니다. 자녀들도 그런 활동을 하도록 격려해보세요.

**마침- 기도와 찬양**

## **제 2 과 “어떻게 이런 격렬한 감정을 진정시킬 수 있을까?”**

**리더들을 위해---** 이 과에는 멤버들을 진정시키고 정서적으로 안정하도록 돕는 4 가지 활동이 있습니다.

**시작- 기도와 찬양**

**되돌아보기-** 지난 과의 개인 과제에서 멤버들에게 그룹에서 그들 자신의 그림을 발표하도록

요청해보세요. 아이들도 자신의 그림에 대해 소개하고 나누도록 초대하세요. 실습가운데서 느낀 것을 토론해보세요. 멤버들에게 그들의 감정을 표현한 것이 어떻게 도움이 되었는지를 나눠보세요.

### **인도하기-**

#### 섹션 1- 활동

- 한 사람을 택하여 이 섹션을 읽도록 하세요. 그리고 다른 멤버들에게 그들이 할 수 있는 추가적인 활동들을 적도록 해보세요.

#### 섹션 2,3,4:

- 다른 그룹 멤버들을 선택하여 다음의 세 가지 활동들을 인도하도록 하고 멤버들이 함께 이 활동들을 하도록 안내하세요.
- 각 활동이 끝난 후에, 활동하며 어떻게 느꼈는지 물어보세요.
- 이 세 가지 중에 가장 좋아하는 활동이 무엇이었는지 물어보세요.
- 멤버들에게 자신을 안정시킬 수 있는 다른 아이디어들이 있는지 나누도록 요청하세요.

**개인 과제-** 다음 모임 전에 2 과의 실습 중 하나를 가족이나 친구들과 같이 해보는 것입니다. 멤버들이 다른 사람들이 실습하는 것을 멤버들이 인도할 때 그들 자신이 보다 더 잘 기억하고 자신의 삶가운데 실행하기 시작할 것입니다.

### **마침-기도와 찬양**

## **제 3 과 “ 나는 왜 이렇게 슬플까?”**

**리더들을 위해-** 이 과의 특징은 “비탄의 여정”입니다. 비록 단지 간단한 소개일지라도, 그것을 멤버들에게 도움이 될 것입니다. 이 과에 있는 그림은 멤버들이 우리가 비탄에 잠길 때 겪게 되는 과정들을 시각화하도록 돕습니다.

### **시작-기도와 찬양**

**돌아보며-** 멤버들에게 제 2 과의 ‘마음을 진정시키는 실습’ 중의 하나를 가족이나 친구들과 같이 한 경험들에 대해 나누도록 하세요. 친구들이 도움을 얻었습니까? 다른 생각이나 제안이 있습니까?

### **비탄여정에 대한 예비지식**

- **부정과 분노의 마음:** 한 달에서 6 개월동안 지속되며 더 길어질 수도 있습니다.
- **“희망 없음”의 마음:** 6 개월에서 18 개월까지 지속될 수 있으며 그보다 더 길어질 수도 있습니다. 어떤 사람들은 이 단계에서 수년이 걸릴 수도 있습니다. 그러나 만약 사람들이 2-3 년후에도 어떤 치유의 진전을 보이지 않는다면 추가적으로 상담가, 목사 또는 의사의 도움이 필요할 수

있습니다.

- **거짓다리:** 비탄의 여정을 피하기 위한 시도인 “거짓다리”는 사람들의 치유를 방해하고 치유과정을 더 지연되게 만들 수 있습니다. 슬퍼하고 있는 사람들에게 계속 전진하도록 격려하는 것이 의미가 있다고 생각할지 모르지만 그러나 실제로는 정반대입니다.

#### **인도하기:**

- 여러 멤버들이 이 과를 읽도록 하세요. (전체가 다 참여하도록)
- 비탄여정 그림의 각 부분들을 토론하세요. -멤버들에게 각 마을을 지나는 동안 사람들이 하는 행동이나 느끼는 것들에게 대해 예를 들어 설명하도록 물어보세요.
- “거짓다리”로 가는 것의 위험성에 대해 말하세요.
- 현재의 위기에서 멤버들이 경험한 상실에 대해 나누도록 물어보세요.

#### **토론.**

- “비탄에 잠길 때 도움이 되는 것들” 섹션을 읽으세요. 멤버들이 이 섹션에서 언급된 것들에 대해서 나누도록 하세요.
- 비탄에 잠긴 사람들을 도울 수 있는 다른 방법을 생각하도록 요청하세요.
- “묵상질문”을 토론하세요.

#### **“어떻게 아이들을 도울 수 있을까?” 이 섹션을 읽고 각 부분들에 대해 토론하세요.**

- 자녀들의 삶에서 벌어지고 있는 일에 대해 토론하십시오.
- 십대들에게 해당되는 것들에 대해 구체적으로 토론하세요.
- 이런 위기 속에서 멤버들이 자녀(어린이, 십대 청소년)들에게 사용했던 아이디어들을 나누세요.
- 부모들이 그들의 자녀들과 함께 이 소책자전체나 부분들을 해보도록 격려해주세요.

#### **마침 – 기도와 찬양**

### **제 4 과 “어떻게 마음의 상처를 치유할 수 있을까?”**

**리더들을 위해-** 이 과의 중요한 개념은 멤버들이 물리적 상처(몸의 상처)와 마음의 상처가 비슷한 증상이 많고, 이 두 가지 모두 치유되기 위해 특별한 돌봄이 필요하다는 것을 깨닫는 것입니다. 치유의 과정에서 사람들을 돌볼 때 가장 도움이 될 수 있는 4 가지 질문들을 배우고 실습을 해보는 것이 많은 도움을 줄 것입니다.

#### **시작-기도와 찬양**

## **인도하기**

- 이 과를 매번 다른 멤버들이 읽도록 하세요.
- 여러분이 물리적 증상(몸의 상처)의 목록을 토론할 때 멤버들이 마음의 상처들과 비교하도록 해보세요. 이 두 가지 상처가 어떻게 비슷하고 다른가요?
- 자신의 이야기를 말하는 것이 얼마나 중요한지를 알려주세요. 멤버들이 어떻게 좋은 경청자가 될 수 있을지 토론하도록 하세요.
- 4 가지 질문에 대한 섹션을 토론하세요. 전염병(유행병) 경험에 관하여 이 4 가지 질문에 대답을 나누도록 여러 멤버들에게 요청하세요.

## **4 가지 질문은**

1. 무슨 일이 있었나요?
2. 어떻게 느끼셨나요?
3. 여러분에게 무엇이 가장 힘들었나요?
4. 여러분이 안전하게 느끼도록 도움을 준 사람이나 도움이 된 것은 무엇인가요? (만약 아직까지 안전하게 느끼지 못한다면, '여러분을 보다 안전하게 느끼게 해줄 수 있는 것이 뭐가 있을까요?' 라고 질문하세요.)

## **개인 과제**

**말하기-** 이번 주에 4 가지 질문을 사용하여 모두 실습을 해봅시다. 실습을 한다면, 더 잘 기억하게 될 것입니다.

- 여러분의 삶에 일어났던 일에 대해 나눌 이야기를 결정하세요. (너무 심각하지 않고 너무 길지 않은). 다른 사람(상대방)이 4 가지 질문을 던지도록 하세요. 10-12 분 정도 시간을 주세요. 그리고 나서 역할을 바꿔서 상대방이 이야기를 하고 여러분이 4 가지 질문을 하세요.
- 여러분이 경청자가 되었을 때 가장 중요한 역할은 듣는 것입니다. 상대방을 고치거나 해결책을 제시해 주는 것이 아니라는 것을 명심하세요.

## **마침- 기도와 찬양**

## 제 5 과 “어떻게 이 상황에서 하나님과 교제할 수 있을까?”

**리더들을 위해-** 이 과에서는 애가가 무엇인지를 토론할 것입니다. 멤버들은 하나님께 그들 자신만의 애가를 쓰는 기회를 가질 것입니다.

**되돌아보며-** 지난 과의 숙제에서 ‘듣는 질문’들을 실습하세요.

- 멤버들에게 자신의 이야기를 나눌 때 어떤 느낌이 들었는지 물어보세요.
- 그들이 들을 때와 질문을 던질 때 어떤 느낌이 들었는지 물어보세요.
- 이 실습에서 어려운 부분이 있었나요?
- 이 실습이 여러분의 감정을 명확히 하는데 도움이 되었나요?

**말하기-** 말하기와 미술표현을 하는 것 이외에도 우리는 애가를-비탄 시- 쓰는 것을 통하여 하나님께 우리의 감정을 표현할 수 있습니다. 애가는 한 사람이 쓸 수도, 공동체가 함께 쓸 수도 있습니다. 성경의 시편 중에서 60 편 이상이 비탄 시로 분류됩니다. 이러한 비탄 시에서 사람들은 하나님께 자신의 불만을 쏟아 놓고 도움을 간구합니다.

- 여러 멤버가 이 과의 첫 부분을 읽도록 하세요.
- 애가의 주요한 세가지 부분을 확실히 숙지하도록 하세요. 하나님을 부름, 불평(불만), 간구
- 말하세요. - 하나님은 우리 마음을 이미 아시고 우리가 생각하는 것을 아십니다. 그래서 우리가 그분 앞에서 애통하는 것은 놀라운 일이 아닙니다. 불편하게 들릴 수도 있지만, 다행히 많은 애가를 쓰고 성경에 애가가 기록되었다면 애가가 하나님을 화나게 만들 것이라는 두려움 없이 우리도 애가를 쓸 수 있습니다. 하나님은 우리가 모든 감정과 정서를 가지고 하나님 앞에 나아가기를 원하십니다.
- 시편 13 편을 함께 한 목소리로 읽으세요. - 멤버들이 주요한 세가지 부분이 무엇인지를 결정하도록 하세요.
- “ 목상질문”을 토론하세요.

### 개인 과제

- 멤버들이 자신의 애가를 쓰도록 하세요. 이것은 수필(산문)로, 그림으로, 혹은 그들이 택한 어떤 방식으로 할 수 있습니다.
- 반드시 불평(불만)이 들어가야 하고 다른 부분은 선택할 수 있다는 것을 멤버들에게 상기시켜 주세요.
- 자원하는 멤버들은 다음 모임에서 전체그룹 앞에서 자신의 애가를 나누도록 요청하세요.

### 마침-기도와 찬양

## 제 6 과 “미래를 향하여”

**리더들을 위해-** 이 과는 재난을 넘어서서 소책자에서 지금까지 공부하고 토론했던 모든 것을 복습하는 과입니다. 멤버들이 위기를 계속 겪고 있을 때 그들이 계속해서 이 소책자 내용과 그 동안 배웠던 것들을 지속적으로 복습하도록 격려하는 것이 좋습니다.

### 시작- 기도와 찬양

#### 돌아보기

- 자신의 애가나 그림을 그룹에서 나누도록 초청하세요.
- 그들이 애가를 쓰면서 무엇을 느꼈는지를 물어보세요.
- 가장 힘든 부분은 어디였나요?
- 이 실습을 통해 무엇을 배웠나요?

#### 인도하기

- 여러 멤버들에게 이 과를 읽도록 하세요.
- 성경구절을 함께 읽으세요.
- 이 소책자를 통하여 그들 자신에 대해서 배운 것들에 대해 토론하세요.
- 이 그룹이 앞으로 무언가를 더하길 원하는지 토론하세요. 예를 들면 지지와 기도모임을 계속하거나, 다른 책으로 함께 공부를 하거나 또는 훈련된 퍼실리테이터와 함께 트라우마 힐링 코스를 하는 것입니다. 트라우마 힐링교재는 위기가 지난 후 3 개월에서 6 개월이나 그 이후에 하면 가장 좋습니다.
- “묵상 질문”을 토론하세요.

**마치기 전에-** 멤버들이 자신의 가족, 친구 또는 이웃들과 이 소책자전부 또는 부분이라도 같이 하도록 격려하세요. 이 책은 믿는 자들을 위한 것이지만 불신자들도 신자들과 같은 상황과 트라우마를 경험하고 있습니다. 이 소책자가 복음을 나눌 수 있는 길을 열 수 있을 것입니다

### 마침- 기도와 찬양

## 다음 단계

현재의 위기가 지났을 때, 여러분의 멤버들은 지속되는 가정적, 재정적, 정서적, 그리고 영적인 문제들을 가지고 있을 것이며, 이것들을 통과하는 데는 비교적 오랜 시간이 걸릴 것입니다.

만약 트라우마 힐링 연구소와 성인, 아이, 그리고 십대들을 위한 프로그램에 대해 더 많은 정보가 필요하다면 웹사이트 [traumahealinginstitute.org](http://traumahealinginstitute.org) 를 방문해 주시거나 주변의 퍼실리테이터 또는 [traumahealing@americanbible.org](mailto:traumahealing@americanbible.org) 에 연락해 주세요.

또한 우리는 이 책에 대한 피드백을 기꺼이 원합니다. 책자를 사용하신 후에 [traumahealing@americanbible.org](mailto:traumahealing@americanbible.org) 로 조언을 보내주시기를 바랍니다.

이 시기에 여러분이 재난을 당한 사람들을 인도하고 격려할 때 하나님께서 축복해 주시기를 기도합니다. 소책자 “재난을 넘어서서”가 개인적으로 또는 교회에서 마음의 상처를 치유하는 과정을 시작하는데 도움이 되기를 소망합니다.