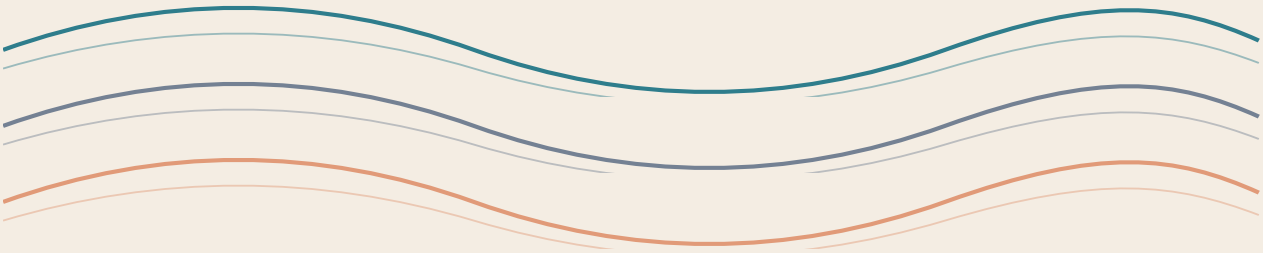
가족용

파도 위의 은혜

조울증(양극성 장애)을 겪는 가족을 사랑하고 돌보는 이들을 위한 신앙 통합 그룹 워크북

Grace on the Waves · Family Edition · A Faith-Integrated Workbook for Families Supporting a Loved One with Bipolar Disorder



박주형 지음 · 12회기 · 가족 · 부부 · 소그룹용

AHAV COUNSELING & COACHING CENTER

이 워크북에 대하여

『파도 위의 은혜』 가족용은 양극성 장애(조울증)를 겪는 사람의 부모, 배우자, 자녀, 형제자매, 그리고 그 곁을 지키는 모든 이들을 위해 아하브상담코칭센터가 새로 집필한 회복 워크북입니다.

가족은 사랑하는 사람의 높은 파도와 깊은 파도를 가장 가까이에서 함께 겪습니다. 이 워크북은 가족이 질병을 정확히 이해하고, 건강하게 소통하며, 위기를 미리 준비하고, 무엇보다 가족 자신도 쉼과 회복을 누리도록 돕기 위해 만들어졌습니다. 가족 중심 치료(Family-Focused Therapy)의 심리교육·의사소통 원리, 대인관계 및 사회리듬치료(IPSRT), 그리고 성경의 동행과 위로의 이야기를 바탕으로 구성되었습니다.

'아하브(אהב)'는 히브리어로 '사랑하다'라는 뜻입니다. 오래 참고, 지혜롭게 경계를 세우며, 끝까지 함께 걷는 사랑이 이 책의 출발점입니다.

각 회기의 구성

여는 기도 · 말씀 묵상
성경 속 동행과 돌봄의 이야기에 우리 가정의 경험을 비추어 봅니다.

함께 알아봅시다
조울증과 가족 돌봄에 관한 정확하고 실제적인 정보를 배웁니다.

나눔 질문
혼자, 배우자와, 또는 그룹에서 우리 가정의 이야기를 나눕니다.

회복 연습
대화 바꿔 쓰기, 가족 신호등 합의서, 경계선 세우기 등 생활 도구를 작성합니다.

이번 주 실천 · 닫는 기도
한 주 동안 실천할 작은 걸음을 정하고 기도로 마칩니다.

진행 방식
주 1회 90분, 12주 과정을 권합니다. 당사자용 워크북과 같은 기간에 병행하면 더 좋습니다.

꼭 기억해 주세요. 이 워크북은 정신건강의학과 진료와 전문 상담을 대신하지 않습니다. 가족 신호등 합의서와 대비 계획은 가능한 한 당사자가 안정된 시기에 당사자와 함께, 당사자의 동의 안에서 작성해 주세요. 그룹은 위기 개입 서비스가 아닙니다.

지금 위험하다고 느껴진다면

109
자살예방상담전화 (24시간)

112
긴급 신고

© 2026 아하브상담코칭센터 (Ahav Counseling & Coaching Center). All rights reserved.
서울특별시 강남구 강남대로84길 24-4, 3층 · ahav.center
지은이 박주형 (아하브상담코칭센터 대표상담사)
성경 인용은 『성경전서 개역개정판』(대한성서공회)을 따랐습니다. 모임에서는 개역개정판으로 본문을 함께 읽어 주세요.
초판 2026년 11월

차례

01 지붕을 뚫은 사랑 — Faith That Carries

02 조울증, 가족이 알아야 할 것 — Understanding Bipolar Disorder

03 누구의 탓도 아닙니다 — Beyond Blame

04 마음을 여는 대화 — Communication That Heals

05 치료의 동반자 되기 — Partnering in Treatment

06 함께 지키는 리듬 — A Household Rhythm

07 신호를 함께 읽기 — Reading the Signs Together

08 높은 파도 앞에서 — When the Wave Rises

09 깊은 파도 곁에서 — Sitting with Depression

10 사랑의 경계선 — Boundaries and Empowering

11 돌보는 이의 쉼과 애도 — Caring for the Caregiver

12 함께 가는 길 — Walking On Together

+ 부록 — 가족 관찰 기록지 · 진행자 안내 — Appendix

01

가족용 · SESSION 1 · Faith That Carries

지붕을 뚫은 사랑

핵심 메시지

사랑하는 가족을 예수님 앞으로 데려가는 일은 혼자 할 수 없습니다. 우리의 믿음과 수고를 주님은 보고 계십니다.

우리의 약속

1. **존중** 각 가정의 상황과 선택을 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기, 특히 가족의 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 해결책을 제시하기보다 먼저 마음을 알아줍니다.
4. **가족에 대한 예의** 이 자리에 없는 가족을 존중하는 말로 이야기합니다.

여는 기도

우리의 피난처 되시는 하나님, 사랑하는 가족의 파도를 곁에서 함께 겪어 온 저희가 이 자리에 모였습니다. 지친 마음에 쉼을, 막막한 길에 지혜를, 무너진 자리에 소망을 주소서. 서로의 이야기 속에서 혼자가 아님을 알게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 마가복음 2:1-12

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

가버나움의 한 집에 사람들이 가득 차 문 앞까지 발 디딜 틈이 없었습니다. 네 사람이 중풍병자 친구를 메고 왔지만 예수님께 다가갈 길이 없었습니다. 그들은 지붕으로 올라가 지붕을 뜯어 구멍을 내고, 친구가 누운 상을 달아 내렸습니다. 성경은 '예수께서 그들의 믿음을 보시고'라고 기록합니다.

가족이 조울증을 겪을 때 우리는 이 네 사람과 비슷한 자리에 섭니다. 진료 예약을 잡고, 약을 챙기고, 밤새 걱정하고, 때로는 사랑하는 사람이 도움을 거절할 때에도 길을 찾습니다. 예수님은 상 위에 누운 사람뿐 아니라 그를 메고 온 사람들의 믿음과 수고도 보셨습니다. 우리의 수고도 주님 앞에서 결코 헛되지 않습니다.

묵상 질문 지금 나는 '상의 네 귀퉁이' 중 어디를 들고 있다고 느끼나요? 나와 함께 들어 주는 사람은 누구인가요?

함께 알아봅시다

가족도 함께 진단을 받습니다

한 사람이 양극성 장애 진단을 받으면 가족 전체의 일상, 역할, 감정이 함께 흔들립니다. 놀람, 슬픔, 분노, 죄책감, 안도감이 한꺼번에 찾아오는 것은 자연스러운 반응입니다.

가족의 역할은 '치료자'가 아니라 '동반자'입니다

가족은 의사도, 상담자도, 경찰도 아닙니다. 가족의 가장 큰 힘은 곁에 있어 주는 것, 변화를 일찍 알아차리는 것, 치료와 연결해 주는 것입니다.

가족의 회복도 중요합니다

연구에 따르면 가족이 질병을 이해하고 스트레스를 잘 다룰수록 당사자의 재발도 줄어듭니다. 이 워크북은 가족을 돕는 법뿐 아니라 가족 자신이 회복하는 법을 함께 다룹니다.

나눔 질문

1. 가족의 진단을 처음 알게 되었을 때 어떤 마음이 들었나요?

2. 가족을 돌보면서 가장 지치게 하는 것은 무엇인가요?

3. 이 모임을 통해 얻고 싶은 것은 무엇인가요?

회복 연습

우리 가족의 이야기

아래 질문에 답하며 우리 가족이 지나온 길과 지금의 자리를 정리해 보세요.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

우리 가족 돌보고 있는 가족은 누구이며(관계), 진단을 받은 지 얼마나 되었나요?

지나온 길 진단 전후로 우리 가정에 있었던 가장 큰 사건 세 가지는?

지금의 자리 요즘 가족의 상태와 나의 상태를 각각 한 문장으로 표현한다면?

나의 바람 12주 후 우리 가정에 일어났으면 하는 작은 변화 한 가지는?

이번 주 실천

1. 이번 주에 나를 위해 기도해 줄 사람 한 명에게 나의 상황을 짧게 나눠 보세요.
2. 가족을 위해 수고한 나 자신에게 '수고했다'고 말해 주세요.

닫는 기도

네 사람의 믿음을 보신 주님, 사랑하는 가족을 메고 걸어온 저희의 수고를 보아 주소서. 지붕을 뚫는 지혜와 함께 들어 줄 사람들을 보내 주소서. 아멘.

나의 메모

02

가족용 · SESSION 2 · Understanding Bipolar Disorder

조울증, 가족이 알아야 할 것

핵심 메시지

조울증을 정확히 알면 가족의 두려움과 오해가 줄어듭니다. 앎은 사랑을 더 지혜롭게 만듭니다.

우리의 약속

1. **존중** 각 가정의 상황과 선택을 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기, 특히 가족의 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 해결책을 제시하기보다 먼저 마음을 알아줍니다.
4. **가족에 대한 예의** 이 자리에 없는 가족을 존중하는 말로 이야기합니다.

여는 기도

우리의 피난처 되시는 하나님, 사랑하는 가족의 파도를 곁에서 함께 겪어 온 저희가 이 자리에 모였습니다. 지친 마음에 쉼을, 막막한 길에 지혜를, 무너진 자리에 소망을 주소서. 서로의 이야기 속에서 혼자가 아님을 알게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 전도서 3:1-8

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

전도자는 '범사에 기한이 있고 천하 만사가 다 때가 있나니'라고 말합니다. 울 때와 웃을 때, 슬퍼할 때와 춤출 때가 있습니다. 누구에게나 감정의 계절은 찾아옵니다.

그러나 조울증에서는 기분의 계절이 너무 높이, 너무 깊이, 너무 오래 찾아옵니다. 가족은 '어제와 오늘이 완전히 다른 사람 같다'고 느끼기도 합니다. 그것이 성격이나 의지의 문제가 아니라 질병의 증상일 수 있다는 것을 아는 것이 가족 돌봄의 출발점입니다.

묵상 질문 가족의 기분 변화를 보며 '이게 정말 같은 사람인가' 싶었던 순간이 있나요?

함께 알아봅시다

양극성 장애란

기분·에너지·활동 수준이 비정상적으로 높아지는 시기(조증 또는 경조증)와 깊이 가라앉는 시기(우울)가 반복되는 뇌와 몸의 조절 질환입니다. 그 사이에는 비교적 안정된 시기가 있습니다.

주요 유형

제1형은 일주일 이상 지속되거나 입원이 필요한 조증 삽화가 있고, 제2형은 경조증과 주요우울 삽화가 반복됩니다. 가족이 진단명을 정확히 알고 주치의에게 질문하는 것이 도움이 됩니다.

원인은 누구의 탓도 아닙니다

유전적 취약성, 뇌의 생물학적 조절, 생체리듬, 스트레스가 함께 작용합니다. 부모의 양육 잘못이나 당사자의 의지 부족, 신앙 부족 때문이 아닙니다.

회복은 가능합니다

꾸준한 치료와 생활 관리, 그리고 이해하는 가족이 함께할 때 많은 사람이 일하고, 관계를 맺고, 의미 있는 삶을 살아갑니다.

가족이 곁에서 보게 되는 모습

	높은 파도 (조증·경조증)	깊은 파도 (우울)
말과 대화	말이 빨라지고 끊기 어려움, 쉽게 언성이 높아짐	대답이 짧아지고 대화를 피함
수면	밤늦게까지 깨어 있고 새벽에 활동	하루 대부분을 누워 지내거나 잠을 못 이룸
돈과 결정	갑작스러운 큰 지출, 투자, 퇴사·창업 결정	결정을 내리지 못하고 미룸
관계	낯선 사람과 쉽게 어울림, 가족에게 짜증	연락 두절, 방에서 나오지 않음
신앙 표현	특별한 사명이나 계시를 받았다는 확신	'하나님이 나를 버리셨다'는 말

나눔 질문

1. 표에서 우리 가족에게서 본 모습에 표시해 보세요. 어떤 모습이 가장 힘들었나요?

2. 조울증에 대해 가족이나 교회에서 들었던 말 중 바로잡고 싶은 것은 무엇인가요?

3. 가족의 진단에 대해 주치의에게 꼭 묻고 싶은 질문은 무엇인가요?

회복 연습

오해와 사실 — 가족편

아래 문장이 오해인지 사실인지 표시하고, 함께 이야기해 보세요.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

문장	나의 판단
부모가 잘못 키워서 조울증이 생긴다.	☐ 오해 ☐ 사실
기분이 좋아 보이면 이제 다 나은 것이다.	☐ 오해 ☐ 사실
가족의 이해와 지지는 재발을 줄이는 데 도움이 된다.	☐ 오해 ☐ 사실
가족도 돌봄 스트레스로 지치고 도움이 필요할 수 있다.	☐ 오해 ☐ 사실

정답 — 1. 오해 — 양육은 원인이 아닙니다. · 2. 오해 — 들뜬 기분은 조증의 시작일 수 있습니다. · 3. 사실 — 가족 심리교육은 재발 감소와 관련이 있습니다. · 4. 사실 — 돌보는 사람의 회복도 꼭 필요합니다.

새롭게 알게 된 점

이번 주 실천

1. 가족의 진단 유형과 현재 치료 계획에 대해 한 가지를 더 알아보세요(당사자의 동의 안에서).
2. 오늘 배운 내용 중 한 가지를 다른 가족 구성원과 나눠 보세요.

닫는 기도

모든 때를 아시는 주님, 사랑하는 가족의 파도를 정직하게 이해할 지혜를 주소서. 두려움 대신 앎으로, 원망 대신 긍휼로 곁에 서게 하소서. 아멘.

나의 메모

03

가족용 · SESSION 3 · Beyond Blame

누구의 탓도 아닙니다

핵심 메시지

증상과 사람을 구별할 때 비난이 멈추고 돌봄이 시작됩니다. 내 가족은 질병보다 큰 사람입니다.

우리의 약속

1. **존중** 각 가정의 상황과 선택을 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기, 특히 가족의 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 해결책을 제시하기보다 먼저 마음을 알아줍니다.
4. **가족에 대한 예의** 이 자리에 없는 가족을 존중하는 말로 이야기합니다.

여는 기도

우리의 피난처 되시는 하나님, 사랑하는 가족의 파도를 곁에서 함께 겪어 온 저희가 이 자리에 모였습니다. 지친 마음에 쉼을, 막막한 길에 지혜를, 무너진 자리에 소망을 주소서. 서로의 이야기 속에서 혼자가 아님을 알게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 요한복음 9:1-7

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

예수님의 제자들은 날 때부터 앞을 보지 못하는 사람을 보고 물었습니다. '이 사람이 맹인으로 난 것이 누구의 죄로 인함이니이까 자기니이까 그의 부모니이까.' 예수님은 대답하셨습니다. '이 사람이 죄를 범한 것도 아니요 그 부모의 죄로 인한 것도 아니라 그에게서 하나님이 하시는 일을 나타내고자 하심이라.'

가족이 아플 때 우리도 '누구 때문인가'를 묻습니다. 부모는 스스로를 탓하고, 배우자는 서로를 탓하고, 형제자매는 당사자를 탓합니다. 예수님은 탓의 질문을 하나님의 일하심에 대한 질문으로 바꾸셨습니다. 비난이 멈춘 자리에서 비로소 회복의 길이 보입니다.

묵상 질문 나는 가족의 질병에 대해 누구를 가장 많이 탓해 왔나요? 나 자신인가요, 가족인가요, 하나님인가요?

함께 알아봅시다

증상은 사람이 아닙니다

조증 시기의 날카로운 말, 우울 시기의 무기력은 내 가족의 '본모습'이 아니라 질병이 만든 모습일 수 있습니다. '그 사람이 나쁘다'가 아니라 '지금 증상이 심하다'로 바라보는 연습이 필요합니다.

그렇다고 모든 행동을 허용하는 것은 아닙니다

증상을 이해하는 것과 상처 주는 행동에 선을 긋는 것은 함께 갈 수 있습니다. 이해는 책임을 없애지 않고, 책임은 사랑을 없애지 않습니다. (10회기에서 자세히 다룹니다.)

표현된 감정(Expressed Emotion)

가족 안의 비판, 적대감, 지나친 개입이 높을수록 재발 위험이 커진다는 연구가 많습니다. 이것은 가족을 탓하려는 것이 아니라, 가족이 바꿀 수 있는 힘이 있다는 희망의 소식입니다.

부모의 죄책감

많은 부모가 '내가 뭘 잘못했을까'라는 질문을 오래 붙잡습니다. 후회되는 일이 있다면 하나님 앞에 내려놓고, 오늘 할 수 있는 사랑에 집중하는 것이 회복의 길입니다.

나눔 질문

1. 가족의 어떤 행동을 '성격'이라고 여겼는데, 알고 보니 '증상'이었던 경험이 있나요?

2. 비난이나 자책의 말이 우리 가족 안에서 어떻게 오가고 있나요?

3. 질병과 상관없이 내 가족이 가진 좋은 모습, 강점은 무엇인가요?

회복 연습

증상과 사람 구별하기

최근 힘들었던 가족의 행동을 적고, 증상의 영향인지 사람의 모습인지 나누어 생각해 보세요. 마지막 칸에는 질병 너머 내 가족의 모습을 적습니다.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

힘들었던 가족의 행동	무엇의 영향일까?	내가 다르게 반응할 수 있는 방법
	☐ 증상 ☐ 사람 ☐ 둘 다	
	☐ 증상 ☐ 사람 ☐ 둘 다	
	☐ 증상 ☐ 사람 ☐ 둘 다	
	☐ 증상 ☐ 사람 ☐ 둘 다	
	☐ 증상 ☐ 사람 ☐ 둘 다	

질병 너머 내 가족의 모습 — 강점, 은사, 함께한 좋은 기억

이번 주 실천

1. 이번 주 가족의 강점 한 가지를 찾아 직접 말로 표현해 주세요.
2. 비난의 말이 나오려 할 때 '지금은 증상이 말하고 있다'고 속으로 한 번 말해 보세요.

닫는 기도

탓하는 질문을 하나님의 일하심으로 바꾸신 주님, 저희 가정에서 비난을 멈추게 하소서. 질병 너머에 있는 사랑하는 이의 참모습을 보는 눈을 주소서. 아멘.

나의 메모

04

가족용 · SESSION 4 · Communication That Heals

마음을 여는 대화

핵심 메시지

듣기는 속히, 말하기는 더디 하는 대화는 파도 속에서도 다리를 놓습니다.

우리의 약속

1. **존중** 각 가정의 상황과 선택을 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기, 특히 가족의 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 해결책을 제시하기보다 먼저 마음을 알아줍니다.
4. **가족에 대한 예의** 이 자리에 없는 가족을 존중하는 말로 이야기합니다.

여는 기도

우리의 피난처 되시는 하나님, 사랑하는 가족의 파도를 곁에서 함께 겪어 온 저희가 이 자리에 모였습니다. 지친 마음에 쉼을, 막막한 길에 지혜를, 무너진 자리에 소망을 주소서. 서로의 이야기 속에서 혼자가 아님을 알게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 야고보서 1:19 · 잠언 15:1

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

야고보는 '사람마다 듣기는 속히 하고 말하기는 더디 하며 성내기도 더디 하라'고 권합니다. 잠언은 '유순한 대답은 분노를 쉬게 하여도 과격한 말은 노를 격동하느니라'고 말합니다. 성경은 말의 힘을 잘 알고 있습니다.

조울증을 겪는 가족과의 대화는 때로 지뢰밭처럼 느껴집니다. 무슨 말을 해도 화를 내거나, 아무 대답도 돌아오지 않습니다. 그러나 대화는 기술이고, 기술은 배울 수 있습니다. 들어 주는 대화는 고쳐 주려는 대화보다 훨씬 멀리 갑니다.

묵상 질문 가족과의 대화에서 내가 가장 자주 '말하기를 속히' 하게 되는 순간은 언제인가요?

함께 알아봅시다

먼저 듣기 — 반영하기

가족의 말을 내 말로 다시 돌려주세요. '요즘 사람들이 너를 이해 못 한다고 느끼는구나.' 동의하지 않아도 이해했다는 것을 보여 줄 수 있습니다.

'너' 대신 '나'로 말하기

'너 또 밤새웠지?' 대신 '네가 새벽까지 깨어 있으면 나는 걱정이 돼.' 비난 대신 나의 감정과 바람을 전합니다.

짧고, 차분하고, 구체적으로

특히 조증 시기에는 길고 감정적인 설득이 갈등을 키웁니다. 낮은 목소리로 짧게 말하고, 한 번에 한 가지만 요청합니다.

동의할 수 있는 지점 찾기

'약은 안 먹을 거야'라는 말 속에도 '부작용이 싫다', '내가 결정하고 싶다'는 마음이 있습니다. 그 마음에 먼저 동의하면 다음 대화가 열립니다.

대화하지 않을 때를 아는 것도 지혜입니다

서로 감정이 격해졌거나, 가족이 극도로 들떠 있거나, 술을 마신 상태라면 '지금은 잠시 쉬고 내일 이야기하자'고 말해도 괜찮습니다.

나눔 질문

1. 최근 가족과의 대화 중 잘 풀렸던 순간과 어긋났던 순간을 하나씩 떠올려 보세요. 무엇이 달랐나요?

2. 나는 가족의 말을 '고쳐 주려' 하는 편인가요, '들어 주려' 하는 편인가요?

3. 가족이 나에게 가장 듣고 싶어 할 말은 무엇일까요?

회복 연습

대화 바꿔 쓰기

자주 하게 되는 말을 왼쪽에 적고, 오늘 배운 방법으로 오른쪽에 다시 써 보세요. 첫 두 줄은 예시입니다.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

자주 하게 되는 말	바꿔 쓴 말 (반영 · 나 전달법 · 짧게)
너 또 밤새웠지? 정신 좀 차려.	요즘 늦게 자는 것 같아서 걱정돼. 오늘은 같이 일찍 불 끌까?
약 안 먹으면 또 입원할 거야.	약 먹는 게 많이 힘들구나. 어떤 점이 제일 불편해? 다음 진료 때 같이 얘기해 보자.

이번 주 가족에게 꼭 해 주고 싶은 한 마디

이번 주 실천

1. 이번 주 가족과 대화할 때 내 말을 하기 전에 한 번 반영해 주는 연습을 해 보세요.
2. '나' 전달법으로 한 가지 부탁을 해 보세요.

닫는 기도

말씀으로 세상을 지으신 하나님, 저희 입술에 생명의 말을 주소서. 듣기를 속히, 말하기를 더디 하게 하시고, 유순한 대답으로 집 안의 분노를 쉬게 하소서. 아멘.

나의 메모

05

가족용 · SESSION 5 · Partnering in Treatment

치료의 동반자 되기

핵심 메시지

가족은 치료를 대신할 수 없지만, 치료로 가는 길을 함께 걸을 수 있습니다.

우리의 약속

1. **존중** 각 가정의 상황과 선택을 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기, 특히 가족의 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 해결책을 제시하기보다 먼저 마음을 알아줍니다.
4. **가족에 대한 예의** 이 자리에 없는 가족을 존중하는 말로 이야기합니다.

여는 기도

우리의 피난처 되시는 하나님, 사랑하는 가족의 파도를 곁에서 함께 겪어 온 저희가 이 자리에 모였습니다. 지친 마음에 쉼을, 막막한 길에 지혜를, 무너진 자리에 소망을 주소서. 서로의 이야기 속에서 혼자가 아님을 알게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 누가복음 10:30–37

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

강도 만난 사람을 본 사마리아인은 '가까이 가서 기름과 포도주를 그 상처에 붓고 싸매고' 그를 주막으로 데려갔습니다. 그리고 다음 날 주막 주인에게 돈을 주며 '이 사람을 돌보아 주라'고 부탁했습니다.

사마리아인은 자신이 할 수 있는 응급 돌봄을 했고, 그다음에는 계속 돌볼 수 있는 사람에게 맡겼습니다. 모든 것을 혼자 하려 하지 않았습니다. 가족의 돌봄도 그렇습니다. 우리는 곁에서 상처를 싸매고, 의사와 상담자라는 '주막'으로 연결하며, 그들과 협력합니다.

묵상 질문 사마리아인이 '다른 사람에게 맡기는' 모습에서 나는 무엇을 배울 수 있을까요?

함께 알아봅시다

약물치료에 대한 가족의 이해

기분안정제(리튬, 발프로산, 라모트리진 등)와 비정형 항정신병약물이 흔히 쓰입니다. 약은 재발을 줄이는 가장 중요한 도구 중 하나이며, 기분이 안정된 것은 약이 제 역할을 하고 있다는 뜻일 수 있습니다.

약을 거부할 때

가족이 약을 끊고 싶어 할 때 다그치기보다 이유를 먼저 들어 보세요. 부작용, '환자'라는 낙인, 들뜬 기분에 대한 그리움이 흔한 이유입니다. 그 이유를 주치의에게 함께 전하면 대안을 찾을 수 있습니다.

진료에 동행할 때

당사자의 동의를 받아 함께 들어가거나, 가족이 관찰한 변화를 짧은 메모로 전달할 수 있습니다. 치료진은 당사자의 동의 없이 정보를 알려 주기 어렵지만, 가족이 정보를 전하는 것은 언제든 가능합니다.

기도와 치료는 함께 갑니다

'기도하면 약을 끊어도 된다'는 말은 큰 위험이 될 수 있습니다. 하나님은 의사와 약을 통해서도 일하십니다.

나눔 질문

1. 가족의 치료 과정에서 나는 지금 어떤 역할을 하고 있나요? 그 역할이 적절하다고 느끼나요?

2. 가족이 약이나 치료를 거부했을 때 나는 어떻게 반응했나요?

3. 치료진과 더 잘 협력하기 위해 필요한 것은 무엇인가요?

회복 연습

진료 동행 노트

다음 진료 전에 가족이 관찰한 변화를 정리해 두세요. 가능하면 당사자와 함께 작성하고, 동의를 받아 치료진에게 전달합니다.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

진료 날짜 _____ 병원·주치의 _____ 당사자 동의 □ 예

수면

평소보다 늘었나요, 줄었나요? 몇 시간 정도?

기분과 에너지

들뜸·짜증·가라앉음이 언제부터, 얼마나?

일상 기능

식사, 씻기, 일·학업, 외출의 변화

약 복용

빠뜨린 날, 불편해한 부작용

걱정되는 말과 행동

지출, 위험한 행동, 죽음에 관한 말 등

가족이 묻고 싶은 질문

치료 계획, 가족이 할 일

이 노트는 관찰과 소통을 위한 것입니다. 약의 변경이나 중단은 반드시 주치의가 결정합니다.

이번 주 실천

1. 가족에게 '진료 때 내가 도울 수 있는 게 있을까?'라고 물어보세요.
2. 주치의 병원과 응급 시 갈 병원의 연락처를 미리 저장해 두세요.

닫는 기도

선한 사마리아인처럼 상처를 싸매시는 주님, 저희가 할 수 있는 돌봄은 성실히 하고, 맡겨야 할 것은 지혜롭게 맡기게 하소서. 의료진에게 지혜를 더하소서. 아멘.

나의 메모

06

가족용 · SESSION 6 · A Household Rhythm

함께 지키는 리듬

핵심 메시지

규칙적인 하루의 리듬은 조울증 관리의 핵심입니다. 리듬은 한 사람이 아니라 온 가정이 함께 지킬 때 단단해집니다.

우리의 약속

1. **존중** 각 가정의 상황과 선택을 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기, 특히 가족의 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 해결책을 제시하기보다 먼저 마음을 알아줍니다.
4. **가족에 대한 예의** 이 자리에 없는 가족을 존중하는 말로 이야기합니다.

여는 기도

우리의 피난처 되시는 하나님, 사랑하는 가족의 파도를 곁에서 함께 겪어 온 저희가 이 자리에 모였습니다. 지친 마음에 쉼을, 막막한 길에 지혜를, 무너진 자리에 소망을 주소서. 서로의 이야기 속에서 혼자가 아님을 알게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 전도서 4:9–12

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

전도자는 '두 사람이 한 사람보다 나음은 그들이 수고함으로 좋은 상을 얻을 것임이라 혹시 그들이 넘어지면 하나가 그 동무를 붙들어 일으키려니와'라고 말합니다. 그리고 '세 겹줄은 쉽게 끊어지지 아니하느니라'고 덧붙입니다.

조울증을 겪는 사람에게 일정한 수면과 일과는 약만큼 중요합니다. 그러나 가정 전체가 밤늦게까지 TV를 보고, 식사 시간이 매일 다르고, 주말마다 늦잠을 잔다면 혼자서 리듬을 지키기는 어렵습니다. 가족이 함께 리듬을 지키면 그것은 세 겹줄이 됩니다.

묵상 질문 우리 집의 하루는 '세 겹줄'에 가까운가요, 각자 따로 움직이는 '한 겹줄'에 가까운가요?

함께 알아봅시다

사회적 리듬이란

우리 몸의 생체시계는 매일의 사회적 신호(일어나는 시간, 식사 시간, 사람을 만나는 시간)에 맞춰 조정됩니다. 이 신호가 흔들리면 수면과 기분도 흔들립니다. 이것이 대인관계 및 사회리듬치료(IPSRT)의 핵심입니다.

가정이 도울 수 있는 다섯 가지

① 비슷한 시간에 함께 일어나기 ② 아침 인사 나누기 ③ 저녁 식사 시간 일정하게 하기 ④ 밤 10시 이후 집 안 조명과 소리 낮추기 ⑤ 주말에도 기상 시간 크게 바꾸지 않기.

리듬을 흔드는 가족 행사

명절, 해외여행, 이사, 결혼식, 수련회 같은 행사는 기쁜 일이지만 리듬을 크게 흔듭니다. 일정을 미리 나누고, 당사자가 쉬거나 일찍 들어갈 수 있도록 배려합니다.

감시가 아니라 함께하기

'너 몇 시에 잤어?'라고 확인하는 것보다 '우리 같이 일찍 불 끄자'고 함께하는 것이 훨씬 효과적입니다.

나눔 질문

1. 우리 집에서 리듬을 가장 많이 흔드는 습관은 무엇인가요?

2. 가족의 수면과 기분이 함께 흔들렸던 경험이 있나요?

3. 나 자신의 리듬은 어떤가요? 돌보느라 나의 잠과 식사를 놓치고 있지는 않나요?

회복 연습

우리 집 리듬 약속

가족이 함께 지킬 수 있는 리듬을 의논해 정해 보세요. 가능하면 당사자와 함께 작성합니다.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

리듬	우리 집 약속 시간	내가 함께할 일
기상 시간		
아침 인사·첫 대화		
저녁 식사 시간		
집 안 조명·소리 낮추는 시간		
취침 시간		
주말 기상 시간		

다가오는 행사나 일정 (명절·여행·시험 등)과 리듬을 지킬 방법

돌보는 나의 리듬 — 나는 몇 시에 자고 일어나고 있나요?

이번 주 실천

1. 이번 주 가족 저녁 식사를 한 번 이상 같은 시간에 함께해 보세요.
2. 다가오는 가족 행사가 있다면 리듬을 지킬 방법을 미리 의논해 보세요.

닫는 기도

저녁과 아침의 리듬을 만드신 하나님, 저희 가정에 주님의 질서와 평안을 주소서. 세 겹줄처럼 서로를 붙들어 일으키는 가정이 되게 하소서. 아멘.

나의 메모

07

가족용 · SESSION 7 · Reading the Signs Together

신호를 함께 읽기

핵심 메시지

가족은 변화를 가장 먼저 알아차리는 사람입니다. 안정된 때에 미리 약속해 두면 위기를 막을 수 있습니다.

우리의 약속

1. **존중** 각 가정의 상황과 선택을 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기, 특히 가족의 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 해결책을 제시하기보다 먼저 마음을 알아줍니다.
4. **가족에 대한 예의** 이 자리에 없는 가족을 존중하는 말로 이야기합니다.

여는 기도

우리의 피난처 되시는 하나님, 사랑하는 가족의 파도를 곁에서 함께 겪어 온 저희가 이 자리에 모였습니다. 지친 마음에 쉼을, 막막한 길에 지혜를, 무너진 자리에 소망을 주소서. 서로의 이야기 속에서 혼자가 아님을 알게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 사무엘상 20장

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

사울 왕이 다윗을 해치려 할 때, 요나단과 다윗은 미리 신호를 약속했습니다. 요나단이 들판에서 화살을 쏘고 소년에게 하는 말로 다윗이 머물러도 되는지, 떠나야 하는지를 알리기로 한 것입니다. 성경은 요나단이 '자기 생명을 사랑함 같이 그를 사랑함이었더라'고 기록합니다.

요나단의 신호는 위기가 오기 전, 평안할 때 함께 정한 것이었습니다. 조울증 가족에게도 이런 약속이 필요합니다. 당사자가 안정되어 있을 때 '이런 신호가 보이면 내가 이렇게 말해도 될까?'를 함께 정해 두면, 파도가 높아졌을 때 그 약속이 서로를 지키는 신호가 됩니다.

묵상 질문 우리 가족 사이에는 요나단과 다윗처럼 '미리 정해 둔 신호'가 있나요?

함께 알아봅시다

가족이 먼저 보는 신호들

조증 쪽: 잠이 줄어도 활기참, 말이 빨라짐, 새 계획과 지출 증가, 쉽게 짜증, 밤늦은 연락. 우울 쪽: 아침에 못 일어남, 연락 회피, 식사 거름, 씻지 않음, '나는 짐이다'라는 말.

우리 가족만의 신호

사람마다 첫 신호는 다릅니다. 어떤 사람은 음악 소리가 커지고, 어떤 사람은 갑자기 집 청소를 하고, 어떤 사람은 교회를 빠지기 시작합니다. 지난 삽화를 돌아보면 우리 가족만의 신호가 보입니다.

가족 신호등 합의

안정된 시기에 당사자와 함께 정합니다: 어떤 신호가 보이면, 가족은 어떻게 말하고, 당사자는 어떤 도움을 원하는지. 당사자가 동의한 약속은 위기 때 '간섭'이 아니라 '약속을 지키는 것'이 됩니다.

신호를 말할 때

'너 또 조증이야'라는 말은 방어를 부릅니다. '요즘 잠이 줄어든 것 같아서 걱정돼. 우리가 약속한 대로 이야기해 봐도 될까?'처럼 관찰과 약속을 함께 말합니다.

나눔 질문

1. 지난 삽화 전에 내가 처음 알아차린 변화는 무엇이었나요? 그때 어떻게 반응했나요?

2. 가족과 신호에 대해 이야기하는 것이 어렵다면, 무엇이 가장 어렵게 하나요?

3. 우리 가족은 어떤 방식의 도움을 가장 편하게 받아들이나요?

회복 연습

가족 신호등 합의서

당사자가 안정되어 있을 때 함께 작성하세요. 각 단계에서 가족이 보는 신호, 가족이 할 말과 행동, 당사자가 원하는 도움을 적습니다.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

초록불 안정 — 평소처럼 함께 지키는 것

가족이 보는 신호	가족이 할 말과 행동	당사자가 원하는 도움

노란불 초기 신호 — 약속한 대로 말을 건넬 때

가족이 보는 신호	가족이 할 말과 행동	당사자가 원하는 도움

빨간불 위험 — 주치의·응급 도움을 요청할 때

가족이 보는 신호	가족이 할 말과 행동	당사자가 원하는 도움

작성일 _____ 당사자 _____ (서명) 가족 _____ (서명)

이번 주 실천

1. 가족에게 '함께 신호등 약속을 정해 볼 수 있을까?'라고 제안해 보세요.
2. 지난 삽화 전의 변화를 시간 순서대로 메모해 두세요.

닫는 기도

요나단에게 다윗을 향한 신실한 사랑을 주신 하나님, 저희에게도 미리 준비하는 지혜와 약속을 지키는 신실함을 주소서. 아멘.

나의 메모

08

가족용 · SESSION 8 · When the Wave Rises

높은 파도 앞에서

핵심 메시지

조증 시기에는 설득보다 안전이 먼저입니다. 차분함, 짧은 말, 미리 정한 계획이 가족을 지킵니다.

우리의 약속

1. **존중** 각 가정의 상황과 선택을 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기, 특히 가족의 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 해결책을 제시하기보다 먼저 마음을 알아줍니다.
4. **가족에 대한 예의** 이 자리에 없는 가족을 존중하는 말로 이야기합니다.

여는 기도

우리의 피난처 되시는 하나님, 사랑하는 가족의 파도를 곁에서 함께 겪어 온 저희가 이 자리에 모였습니다. 지친 마음에 쉼을, 막막한 길에 지혜를, 무너진 자리에 소망을 주소서. 서로의 이야기 속에서 혼자가 아님을 알게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 마가복음 4:35–41

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

제자들이 탄 배에 큰 광풍이 일어 물이 배에 가득하게 되었습니다. 제자들은 두려워 '선생님이여 우리가 죽게 된 것을 돌보지 아니하시나이까' 하고 외쳤습니다. 예수님은 일어나 바람을 꾸짖으시고 바다더러 '잠잠하라 고요하라' 하셨습니다.

가족의 조증 시기는 집 안에 광풍이 부는 것 같습니다. 큰 지출, 밤샘, 갑작스러운 결정, 격한 말다툼이 한꺼번에 몰려옵니다. 그 속에서 가족도 함께 흥분하기 쉽습니다. 우리가 바람을 잠잠케 할 수는 없지만, 광풍 속에서도 함께 계신 주님을 기억하며 우리 자신의 마음을 고요하게 지킬 수 있습니다.

묵상 질문 가족의 '높은 파도' 앞에서 나는 주로 어떻게 반응하나요? 맞서나요, 피하나요, 함께 휩쓸리나요?

함께 알아봅시다

조증 시기의 대화 원칙

논쟁하지 않기 · 목소리 낮추기 · 짧게 말하기 · 한 번에 한 가지만 요청하기 · 자극(소음, 많은 사람, 카페인)을 줄이기. 지금은 설득할 때가 아니라 안전을 지킬 때입니다.

재정과 결정 보호

안정된 시기에 미리 약속해 두면 좋습니다: 카드 한도 낮추기, 큰 지출은 가족과 48시간 상의 후 결정, 계약·퇴사·투자 보류. 당사자가 동의한 약속이어야 효과가 있습니다.

수면이 가장 급합니다

조증이 시작될 때 가장 먼저 지켜야 할 것은 잠입니다. 잠이 이틀 이상 크게 줄었다면 주치의에게 바로 연락해 약 조절을 상의하세요.

안전이 위협받을 때

운전이 위험해 보이거나, 폭력적인 행동이 있거나, 현실과 동떨어진 믿음(망상)으로 위험한 행동을 하려 할 때는 혼자 막으려 하지 말고 즉시 주치의, 가까운 응급실, 또는 112에 도움을 요청하세요.

영적 확신이 강해질 때

'하나님이 나에게 특별한 사명을 주셨다'는 말에 신앙적으로 논쟁하기보다 '그 마음을 소중히 여기자. 그리고 잠을 먼저 챙기자'처럼 존중하면서 몸을 돌보는 쪽으로 이끌어 주세요.

나눔 질문

1. 조증 시기에 우리 가정에서 가장 큰 어려움은 무엇이었나요? (돈, 관계, 안전, 직장 등)

2. 그때 도움이 되었던 말이나 행동, 오히려 상황을 악화시킨 말이나 행동은 무엇이었나요?

3. 안정된 지금, 미리 약속해 두고 싶은 것은 무엇인가요?

회복 연습

높은 파도 대비 계획

안정된 시기에 가족과 함께 의논해 적어 보세요. 당사자의 동의가 있을 때 가장 효과적입니다.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

재정 보호 약속

카드 한도, 큰 지출 전 상의 기간, 계좌 관리 등

큰 결정 보류 약속

계약, 퇴사, 투자, 이사 등은 몇 시간·며칠 미루기로 할까요?

수면과 자극 줄이기

잠이 줄 때 가족이 할 일, 집 안 환경 조정

운전과 안전

운전을 멈추기로 하는 신호, 대신 이동할 방법

대화할 때 내가 기억할 것

목소리, 말의 길이, 피할 주제

도움을 요청할 곳

주치의 / 병원	응급 시 갈 병원	함께 도울 가족·지인

이번 주 실천

1. 이번 주 가족과 재정 보호 약속에 대해 부드럽게 이야기를 꺼내 보세요.
2. 조증 시기에 연락할 주치의와 응급실 연락처를 휴대폰에 저장하세요.

닫는 기도

바람과 바다를 잠잠케 하신 주님, 저희 가정에 광풍이 불 때에도 함께 배에 계심을 기억하게 하소서. 저희 마음을 먼저 고요하게 하시고, 모두를 안전하게 지켜 주소서. 아멘.

나의 메모

09

가족용 · SESSION 9 · Sitting with Depression

깊은 파도 곁에서

핵심 메시지

우울한 가족 곁에서 가장 큰 힘은 해결책이 아니라 함께 머무는 것입니다. 그리고 생명의 위험 신호는 결코 넘기지 않습니다.

우리의 약속

1. **존중** 각 가정의 상황과 선택을 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기, 특히 가족의 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 해결책을 제시하기보다 먼저 마음을 알아줍니다.
4. **가족에 대한 예의** 이 자리에 없는 가족을 존중하는 말로 이야기합니다.

여는 기도

우리의 피난처 되시는 하나님, 사랑하는 가족의 파도를 곁에서 함께 겪어 온 저희가 이 자리에 모였습니다. 지친 마음에 쉼을, 막막한 길에 지혜를, 무너진 자리에 소망을 주소서. 서로의 이야기 속에서 혼자가 아님을 알게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 욥기 2:11-13

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

욥이 모든 것을 잃었을 때 그의 세 친구가 찾아왔습니다. 그들은 멀리서 욥을 알아보지 못할 만큼 달라진 모습에 소리 높여 울었습니다. 그리고 '밤낮 칠 일 동안 그와 함께 땅에 앉았으나 욥의 고통이 심함을 보므로 한마디도 그에게 말하는 자가 없었더라'고 성경은 기록합니다.

욥의 친구들이 가장 잘한 일은 아무 말 없이 함께 앉아 있었던 칠 일이었습니다. 그들이 입을 열어 욥을 가르치기 시작하자 위로는 상처가 되었습니다. 우울한 가족 곁에서 우리는 자꾸 고쳐 주고 싶어집니다. 그러나 때로는 함께 앉아 있는 것이 가장 깊은 사랑입니다.

묵상 질문 우울한 가족 곁에서 나는 '칠 일 동안 앉아 있는 친구'인가요, '가르치기 시작한 친구'인가요?

함께 알아봅시다

우울은 게으름이 아닙니다

씻지 못하고, 일어나지 못하고, 연락에 답하지 못하는 것은 의지의 문제가 아니라 뇌의 에너지가 고갈된 증상입니다. '힘내', '마음먹기 달렸어'라는 말은 오히려 죄책감을 더할 수 있습니다.

작은 것부터 함께

큰 목표 대신 '같이 10분만 걸을까?', '물 한 잔 마시자'처럼 아주 작은 활동을 함께 제안하세요. 할 수 있었던 작은 일을 알아주는 것이 큰 힘이 됩니다.

자살 위험 신호를 알기

'죽고 싶다', '없어지면 좋겠다'는 말, 물건 정리, 갑작스러운 작별 인사, 약이나 위험한 물건 모으기, 우울하다가 갑자기 평온해지는 모습은 위험 신호일 수 있습니다. 양극성 장애에서는 우울과 들뜸이 섞인 시기(혼재성 양상)에 위험이 더 커질 수 있습니다.

직접 물어보는 것이 안전합니다

'혹시 죽고 싶은 생각이 드니?'라고 직접 묻는 것은 생각을 심어 주지 않습니다. 오히려 말할 수 있는 문을 엽니다. 대답을 들으면 놀라거나 꾸짖지 말고, 혼자 두지 말고, 바로 전문가와 연결하세요.

지금 위험하다고 느껴진다면

109
자살예방상담전화 (24시간)

112
긴급 신고

나눔 질문

1. 우울한 가족 곁에 있을 때 나에게 가장 어려운 것은 무엇인가요?

2. 가족에게 했던 말 중 위로가 되었던 말과 상처가 되었던 말은 무엇인가요?

3. 자살에 대해 직접 묻는 것이 나에게 어떻게 느껴지나요? 무엇이 두렵게 하나요?

회복 연습

곁에 머무는 말

피하고 싶은 말과 대신할 말을 정리하고, 위기 때 확인할 질문과 연락처를 미리 적어 두세요.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

피하고 싶은 말	대신 건넬 말
힘내. 마음먹기 달렸어.	많이 힘들지. 내가 옆에 있을게.
다른 사람들은 더 힘들어.	지금 그대로도 괜찮아. 천천히 하자.
기도가 부족해서 그래.	같이 10분만 걸어 볼까?
언제까지 이럴 거야?	네가 있어서 고마워.

위험이 느껴질 때 직접 물어볼 질문

1. 요즘 많이 힘들어 보여. 혹시 죽고 싶다는 생각이 들기도 하니?
2. 그런 생각이 들 때 구체적으로 어떻게 하겠다는 생각까지 해 본 적 있어?
3. 지금 그 생각이 얼마나 강해? 오늘 혼자 있어도 안전할 것 같아?

대답을 들으면 놀라거나 꾸짖지 말고 끝까지 들어 주세요. 위험한 물건을 치우고, 혼자 두지 말고, 바로 전문가와 연결하세요.

우리 가족의 연락처

주치의 / 병원	상담자	응급 시 갈 병원

지금 위험하다고 느껴진다면

109
자살예방상담전화 (24시간)

112
긴급 신고

이번 주 실천

1. 이번 주 우울한 가족 곁에서 아무 조언 없이 10분 함께 있어 보세요.
2. 109와 112를 휴대폰 즐겨찾기에 등록하세요.

닫는 기도

욥의 고통 곁에 계셨던 하나님, 사랑하는 가족의 깊은 파도 곁에서 함께 앉아 있을 인내를 주소서. 생명을 지키시고, 어둠 속에서도 빛을 비추어 주소서. 아멘.

나의 메모

10

가족용 · SESSION 10 · Boundaries and Empowering

사랑의 경계선

핵심 메시지

건강한 경계선은 사랑의 반대가 아니라 사랑을 지속하게 하는 울타리입니다. 대신해 주는 사랑과 일어서게 돕는 사랑을 구별합니다.

우리의 약속

1. **존중** 각 가정의 상황과 선택을 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기, 특히 가족의 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 해결책을 제시하기보다 먼저 마음을 알아줍니다.
4. **가족에 대한 예의** 이 자리에 없는 가족을 존중하는 말로 이야기합니다.

여는 기도

우리의 피난처 되시는 하나님, 사랑하는 가족의 파도를 곁에서 함께 겪어 온 저희가 이 자리에 모였습니다. 지친 마음에 쉼을, 막막한 길에 지혜를, 무너진 자리에 소망을 주소서. 서로의 이야기 속에서 혼자가 아님을 알게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 갈라디아서 6:2-5

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

바울은 같은 장에서 두 가지를 말합니다. '너희가 짐을 서로 지라 그리하여 그리스도의 법을 성취하라.' 그리고 몇 절 뒤에 '각각 자기의 짐을 질 것이라.' 모순처럼 보이지만, 함께 져야 할 무거운 짐이 있고 각자가 져야 할 자기 몫의 짐이 있다는 뜻입니다.

조울증 가족을 돌볼 때 우리는 종종 모든 짐을 대신 지려 합니다. 빚을 갚아 주고, 직장에 대신 연락하고, 약을 입에 넣어 주고, 모든 갈등을 막아 줍니다. 처음에는 사랑이지만, 그것이 계속되면 가족은 지치고 당사자는 회복의 힘을 잃습니다. 서로 질 짐과 각자 질 짐을 분별하는 것이 경계선입니다.

묵상 질문 지금 내가 지고 있는 짐 중에 '가족이 스스로 져야 할 짐'은 무엇인가요?

함께 알아봅시다

대신 해 주기 vs 일어서게 돕기

대신 해 주기(enabling)는 당사자가 할 수 있는 일을 대신하거나, 행동의 결과를 계속 막아 주는 것입니다. 일어서게 돕기(empowering)는 당사자가 스스로 할 수 있도록 지지하고, 필요한 만큼만 돕는 것입니다.

삽화 중과 안정기의 차이

급성 삽화 중에는 가족이 더 많은 짐을 함께 져야 합니다. 그러나 안정기에는 당사자가 약 챙기기, 진료 예약, 일과 관리 같은 자기 몫을 다시 맡도록 조금씩 돌려줍니다.

경계선 문장의 세 부분

① 나의 감정과 필요 ② 구체적인 행동 요청 ③ 내가 할 일. 예: '나도 지치지 않으려면 잠이 필요해(①). 밤 11시 이후에는 전화하지 말아 줘(②). 급한 일이면 문자를 남겨 주면 아침에 바로 연락할게(③).'

경계선과 죄책감

경계선을 세우면 '내가 냉정한 걸까' 하는 죄책감이 들 수 있습니다. 그러나 지쳐서 무너진 가족은 아무도 도울 수 없습니다. 경계선은 오래 사랑하기 위한 선택입니다. 폭력이나 위협 앞에서는 경계선이 곧 안전이며, 즉시 도움을 요청해야 합니다.

나눔 질문

1. 가족을 위해 '대신 해 주고' 있는 일 중에 이제는 돌려주어도 될 일은 무엇인가요?

2. 경계선을 세우려 할 때 나를 가장 어렵게 하는 마음은 무엇인가요?

3. 나에게 꼭 필요한 경계선 한 가지는 무엇인가요?

회복 연습

나의 경계선 세우기

대신 해 주는 일을 점검하고, 오늘 배운 세 부분으로 나만의 경계선 문장을 만들어 보세요.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

내가 대신 해 주고 있는 일	앞으로는?	첫걸음
	☐ 계속 함께 ☐ 조금씩 돌려주기	
	☐ 계속 함께 ☐ 조금씩 돌려주기	
	☐ 계속 함께 ☐ 조금씩 돌려주기	
	☐ 계속 함께 ☐ 조금씩 돌려주기	

나의 경계선 문장

① 나의 감정과 필요 나는 ~할 때 ~하게 느껴. 나에게는 ~이 필요해.

② 구체적인 행동 요청 그래서 ~해 주면 좋겠어.

③ 내가 할 일 대신 나는 ~할게.

이번 주 실천

1. 만든 경계선 문장 하나를 가족에게 차분히 전해 보세요.
2. 가족이 스스로 해낸 작은 일을 찾아 인정해 주세요.

닫는 기도

서로 짐을 지라 하시고 각자 자기 짐을 지라 하신 주님, 저희에게 분별의 지혜를 주소서. 오래 사랑할 수 있도록 건강한 울타리를 세우게 하소서. 아멘.

나의 메모

11

가족용 · SESSION 11 · Caring for the Caregiver

돌보는 이의 쉼과 애도

핵심 메시지

돌보는 사람도 쉼과 위로가 필요합니다. 가족이 겪는 상실을 슬퍼하고, 나 자신을 돌보는 것은 이기심이 아니라 청지기의 책임입니다.

우리의 약속

1. **존중** 각 가정의 상황과 선택을 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기, 특히 가족의 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 해결책을 제시하기보다 먼저 마음을 알아줍니다.
4. **가족에 대한 예의** 이 자리에 없는 가족을 존중하는 말로 이야기합니다.

여는 기도

우리의 피난처 되시는 하나님, 사랑하는 가족의 파도를 곁에서 함께 겪어 온 저희가 이 자리에 모였습니다. 지친 마음에 쉼을, 막막한 길에 지혜를, 무너진 자리에 소망을 주소서. 서로의 이야기 속에서 혼자가 아님을 알게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 마가복음 6:30-32

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

제자들이 사역을 마치고 돌아와 예수님께 모든 것을 보고했습니다. 성경은 '오고 가는 사람이 많아 음식 먹을 겨를도 없음이라'고 기록합니다. 그때 예수님은 '너희는 따로 한적한 곳에 가서 잠깐 쉬어라'고 말씀하셨습니다.

예수님은 할 일이 많고 사람들이 기다리는 중에도 제자들에게 쉼을 명하셨습니다. 가족을 돌보는 우리는 '내가 쉬면 안 된다'고 생각하기 쉽습니다. 그러나 예수님은 지친 제자들을 꾸짖지 않으시고 쉬게 하셨습니다. 쉼은 돌봄을 멈추는 것이 아니라 돌봄을 이어 가기 위한 것입니다.

묵상 질문 마지막으로 '음식 먹을 겨를'과 '한적한 곳의 쉼'을 누린 것은 언제인가요?

함께 알아봅시다

돌봄 소진의 신호

늘 피곤함, 잠을 못 이룸, 쉽게 화가 남, 즐거움이 사라짐, 친구와 교회에서 멀어짐, 건강 문제, '언제 끝나나' 하는 절망감. 이런 신호가 이어진다면 나에게도 도움이 필요하다는 뜻입니다.

가족이 겪는 애도

가족도 상실을 겪습니다. 아픈 가족에게 기대했던 미래, 예전의 관계, 가정의 평범한 일상. 이 슬픔을 '모호한 상실'이라고 부르기도 합니다. 사람은 곁에 있지만 무언가를 잃은 슬픔입니다. 이 슬픔은 정당하며, 하나님 앞에서 탄식할 수 있습니다.

형제자매와 자녀

부모의 관심이 아픈 가족에게 집중될 때, 다른 형제자매나 자녀는 외로움과 숨겨진 분노를 느끼기도 합니다. 그들의 마음도 따로 물어봐 주고, 나이에 맞게 질병을 설명해 주세요.

나를 채우는 시간

매주 정해진 쉼의 시간, 나만의 친구 모임, 운동과 산책, 개인 상담, 가족 모임 참여. 돌보는 사람이 건강해야 가정 전체가 건강해집니다.

나눔 질문

1. 아래 자기 점검표에서 나에게 해당하는 것은 몇 개인가요? 그것이 나에게 무엇을 말해 주나요?

2. 가족의 질병으로 내가 잃었다고 느끼는 것은 무엇인가요?

3. 우리 집의 다른 가족(형제자매, 자녀, 배우자)은 어떻게 지내고 있나요?

회복 연습

돌보는 이의 자기 점검과 충전 계획

지난 2주간 나의 모습을 점검하고, 이번 달 나를 위한 충전 계획을 세워 보세요.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

☐ 늘 피곤하고 쉬어도 회복되지 않는다

☐ 잠들기 어렵거나 자주 깬다

☐ 작은 일에도 쉽게 화가 나거나 눈물이 난다

☐ 예전에 즐기던 일이 즐겁지 않다

☐ 친구나 교회 모임에서 멀어졌다

☐ 식사를 자주 거르거나 과식한다

☐ 두통, 소화 문제 등 몸이 자주 아프다

☐ '언제 끝나나' 하는 절망감이 든다

☐ 가족에게 원망과 죄책감이 번갈아 든다

☐ 나의 건강 검진이나 치료를 미루고 있다

6개 이상 해당된다면 돌보는 나에게도 전문적인 도움이 필요하다는 신호일 수 있습니다.

이번 달 나의 충전 계획

매주 나만의 쉼 시간

언제, 무엇을 하며?

나를 지지해 줄 사람

누구에게 마음을 나눌까요?

몸을 돌보는 일

운동, 식사, 건강 검진

영혼을 채우는 일

예배, 말씀, 기도, 자연

이번 주 실천

1. 이번 주 나만을 위한 시간을 최소 1시간 달력에 적어 두고 지켜 보세요.
2. 자기 점검표에서 6개 이상 해당된다면 나를 위한 상담을 알아보세요.

닫는 기도

지친 제자들에게 쉼을 주신 주님, 돌보느라 지친 저희에게도 한적한 곳의 쉼을 주소서. 잃어버린 것을 슬퍼하는 마음을 위로하시고, 다시 사랑할 힘을 채워 주소서. 아멘.

나의 메모

12

가족용 · SESSION 12 · Walking On Together

함께 가는 길

핵심 메시지

회복은 한 사람의 여정이 아니라 가족 모두의 여정입니다. 함께 가는 길 위에서 우리는 서로에게 은혜가 됩니다.

우리의 약속

1. **존중** 각 가정의 상황과 선택을 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기, 특히 가족의 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 해결책을 제시하기보다 먼저 마음을 알아줍니다.
4. **가족에 대한 예의** 이 자리에 없는 가족을 존중하는 말로 이야기합니다.

여는 기도

우리의 피난처 되시는 하나님, 사랑하는 가족의 파도를 곁에서 함께 겪어 온 저희가 이 자리에 모였습니다. 지친 마음에 쉼을, 막막한 길에 지혜를, 무너진 자리에 소망을 주소서. 서로의 이야기 속에서 혼자가 아님을 알게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 룻기 1:16-18

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

모든 것을 잃은 나오미가 며느리들에게 고향으로 돌아가라고 했을 때, 룻은 이렇게 대답했습니다. '어머니께서 가시는 곳에 나도 가고 어머니께서 머무시는 곳에서 나도 머물겠나이다 어머니의 백성이 나의 백성이 되고 어머니의 하나님이 나의 하나님이 되시리니.'

룻은 나오미의 쓴 슬픔을 없애 줄 수 없었습니다. 그러나 함께 가기로 선택했습니다. 그리고 그 동행의 길 위에서 하나님은 새로운 이야기를 쓰셨습니다. 지난 열두 번의 모임 동안 우리도 서로의 길동무가 되었습니다. 이제 그 경험을 품고, 사랑하는 가족과 함께 다시 길을 걷습니다.

묵상 질문 이 모임에서 나의 '룻'이 되어 준 사람은 누구였나요? 나는 누구의 길동무가 되었나요?

함께 알아봅시다

가족 회복의 네 기둥

이해(질병에 대한 정확한 앎) · 소통(듣고 말하는 기술) · 준비(신호등과 위기 계획) · 돌봄(나 자신과 다른 가족에 대한 돌봄). 이 네 기둥이 함께 설 때 가정은 파도를 견딜 수 있습니다.

교회와 공동체

교회는 가족이 숨는 곳이 아니라 함께 짐을 지는 곳이 될 수 있습니다. 믿을 만한 목회자나 소그룹에 나눌 수 있는 범위를 당사자와 함께 정해 보세요. 우리의 이야기는 언젠가 다른 가족에게 '우리만이 아니구나'라는 위로가 됩니다.

계속 이어 가기

가족 모임과 개인 상담, 당사자용 『파도 위의 은혜』 워크북, 회복 예배 공동체를 통해 여정을 이어 가세요. 회복은 졸업이 아니라 계속되는 길입니다.

나눔 질문

1. 열두 번의 모임 중 가장 의미 있었던 주제나 순간은 무엇인가요?

2. 처음 모임과 비교할 때 나와 우리 가정에 달라진 점은 무엇인가요?

3. 함께한 다른 가족에게 전하고 싶은 격려의 말은 무엇인가요?

회복 연습

사랑하는 가족에게 쓰는 편지

지난 열두 회기를 돌아보며, 사랑하는 가족에게 전하고 싶은 마음을 편지로 써 보세요. 전할지 말지는 나중에 정해도 괜찮습니다.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

사랑하는 _____ 에게,

_____ 가

이번 주 실천

1. 편지를 전하거나, 편지 속 한 문장을 가족에게 직접 말해 보세요.
2. 모임 후에도 연락할 수 있는 가족 한 명과 연락처를 나누세요(원하는 경우에만).

닫는 기도

룻과 나오미의 길에 함께하신 하나님, 저희 가정이 함께 걷는 길 위에도 새 이야기를 써 주소서. 파도 위에서도 주님의 은혜를 노래하는 가정이 되게 하소서. 아멘.

나의 메모

부록 1

가족 관찰 기록지

가족이 곁에서 본 모습을 하루 한 번 기록합니다. 당사자의 기록을 대신하는 것이 아니라 함께 비교해 보기 위한 것이며, 당사자에게 기록하고 있다는 사실을 알리고 진료 때 함께 가져가세요.

_____년 _____월

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
+3 매우 들떠 보임																															
+2 들떠 보임																															
+1 약간 활기참																															
0 평소 같음																															
−1 약간 가라앉음																															
−2 가라앉음																															
−3 매우 가라앉음																															
수면 (많음·보통·적음)																															
약 복용 확인																															
짜증·갈등 0–3																															
지출·충동 ✓																															
나의 기분 −3~+3																															

이달의 특이 사항 (사건 · 갈등 · 여행 · 약 변경 · 나의 지친 정도)

부록 2 · 진행자 안내

그룹 구성

6–12명의 가족 소그룹을 권합니다. 부부가 함께 참여할 수 있으며, 같은 가정의 당사자는 당사자용 그룹에 따로 참여하는 것이 좋습니다. 정신건강 전문가가 진행하거나 감독하고, 회복 경험이 있는 가족 리더가 함께 진행하면 좋습니다.

90분 진행 예시

환영과 약속 낭독 5분 · 여는 기도 3분 · 지난주 실천 나눔 12분 · 말씀 묵상 15분 · 함께 알아봅시다 20분 · 회복 연습 23분 · 실천과 닫는 기도 12분.

가족 그룹의 특성

가족 참여자는 오래 쌓인 분노, 죄책감, 피로를 안고 옵니다. 첫 몇 회기는 정보보다 마음을 털어놓는 시간을 넉넉히 주세요. 다른 가정의 선택(입원, 경제적 지원, 거리 두기 등)을 평가하지 않도록 안내합니다.

안전을 위한 원칙

첫 모임 전 개별 면담에서 당사자의 치료 상황과 가정 내 안전(폭력, 자살 위험)을 확인합니다. 모임 중 긴급한 위험이 드러나면 모임 후 개별적으로 연락하고 필요한 기관과 연결합니다. 비밀 보장의 예외(생명의 위험)를 첫 회기에 안내합니다.

당사자의 자율성 존중

가족 신호등 합의서, 대비 계획, 관찰 기록지는 모두 당사자와 함께, 동의 안에서 사용하도록 거듭 안내합니다. 가족이 몰래 감시하거나 통제하는 도구가 되지 않도록 주의합니다.

신앙적 민감성

질병을 죄, 믿음 부족, 영적 공격으로 해석하거나 '기도하면 약을 끊어도 된다'는 말이 나오면 부드럽게 멈추고 3회기와 5회기의 핵심 메시지로 돌아옵니다. 가족 안의 신앙 차이도 존중합니다.

당사자와 함께하는 모임

과정 중간(7회기 전후)에 당사자를 초대하는 합동 모임을 열어 가족 신호등 합의서를 함께 작성하면 효과적입니다. 이때 당사자의 목소리가 충분히 들리도록 진행자가 배려합니다.

“세 겹줄은 쉽게 끊어지지 아니하느니라”

전도서 4:12

아하브상담코칭센터

Ahav Counseling & Coaching Center · ahav.center