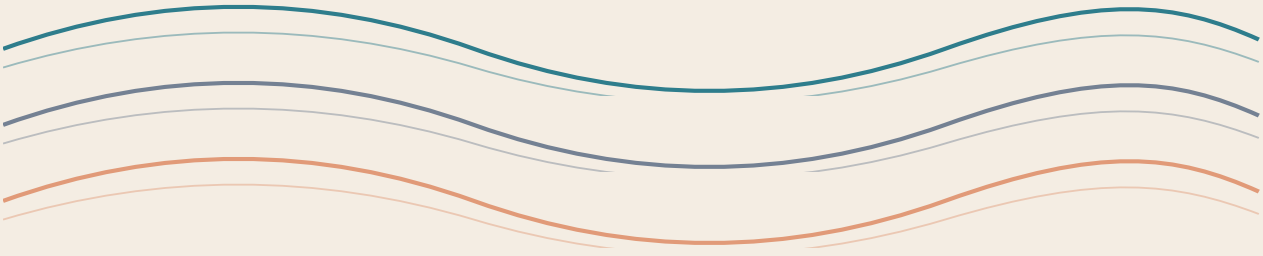
아하브상담코칭센터 · 회복 그룹 프로그램

파도 위의 은혜

조울증(양극성 장애) 회복을 위한 신앙 통합 그룹 워크북

Grace on the Waves · A Faith-Integrated Recovery Workbook for Bipolar Disorder



박주형 지음 · 12회기 · 개인 · 짝 · 소그룹용

AHAV COUNSELING & COACHING CENTER

이 워크북에 대하여

『파도 위의 은혜』는 양극성 장애(조울증)와 함께 살아가는 분들이 신앙과 과학의 두 언어로 자신의 회복을 이해하고, 구체적인 생활 도구를 익히며, 공동체 안에서 서로를 붙들도록 돕기 위해 아하브상담코칭센터가 새로 집필한 회복 워크북입니다.

이 워크북은 대인관계 및 사회리듬치료(IPSRT), 양극성 장애 심리교육, 인지행동적 접근, 그리고 성경의 탄식과 위로의 전통을 바탕으로 구성되었습니다. '아하브(אהב)'는 히브리어로 '사랑하다'라는 뜻입니다. 높은 파도와 깊은 파도 모두에서 우리를 붙드시는 하나님의 사랑이 이 책의 출발점입니다.

각 회기의 구성

여는 기도 · 말씀 묵상
성경 인물의 이야기 속에서 나의 경험을 비추어 봅니다.

함께 알아봅시다
양극성 장애에 관한 정확하고 실제적인 정보를 배웁니다.

나눔 질문
혼자, 짝과, 또는 그룹에서 나의 이야기를 나눕니다.

회복 연습
리듬 기록, 신호등 계획, 생각 점검 등 생활 도구를 직접 작성합니다.

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

진행 방식
주 1회 90분, 12주 과정을 권합니다. 6회기씩 두 학기로 나누어도 좋습니다.

꼭 기억해 주세요. 이 워크북은 정신건강의학과 진료와 약물치료, 전문 상담을 대신하지 않습니다. 치료와 함께 사용하는 보조 자료이며, 약물의 변경·중단은 반드시 주치의와 상의하세요. 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 나는 진단명이 아닙니다 — Identity Beyond Diagnosis

02 조울증 바로 알기 — Understanding Bipolar Disorder

03 나의 파도 지도 — Mapping My Mood History

04 약은 믿음의 반대가 아닙니다 — Medication and Faith

05 하루의 리듬을 회복하기 — Restoring Social Rhythms

06 잠, 하나님이 주시는 선물 — Sleep as Gift

07 파도가 오기 전의 신호 — Early Warning Signs

08 생각의 결을 살피기 — Renewing the Mind

09 관계 속의 파도 — Relationships and Role Transitions

10 잃어버린 나를 애도하기 — Grieving the Healthy Self

11 폭풍 속의 닻 — Crisis and Safety Planning

12 함께 들어 올리는 손 — Community and Ongoing Recovery

+ 부록 — 월간 기분 기록지 · 진행자 안내 — Appendix

01

SESSION 1 · Identity Beyond Diagnosis

나는 진단명이 아닙니다

핵심 메시지

조울증은 내가 가진 상태이지, 나라는 사람 전체가 아닙니다. 나의 정체성은 하나님께서 정하십니다.

우리의 약속

1. **존중** 서로의 이야기를 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 고쳐 주거나 가르치려 하기보다 함께 머뭅니다.
4. **나의 속도** 나누고 싶은 만큼만 나눕니다. 침묵도 참여입니다.

여는 기도

파도를 잠잠케 하시는 주님, 오늘 이 자리에 모인 저희를 맞아 주시니 감사합니다. 높이 오른 날에도, 깊이 가라앉은 날에도 저희를 붙드시는 손을 기억하게 하소서. 서로의 이야기 속에서 주님의 은혜를 발견하는 시간이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 창세기 32:22-31

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

야곱은 얍복 강가에서 밤새 씨름했습니다. 새벽이 밝았을 때 그는 엉덩이뼈를 다쳐 절뚝이게 되었지만, 동시에 '이스라엘'이라는 새 이름을 받았습니다. 상처와 새 이름이 같은 새벽에 주어진 것입니다. 그 후로 야곱은 평생 절며 걸었지만, 누구도 그를 '다리 저는 사람'으로만 기억하지 않습니다. 그는 하나님과 씨름하고 복을 받은 사람으로 기억됩니다.

조울증 진단을 받으면 우리는 종종 진단명이 나의 이름이 된 것처럼 느낍니다. '나는 조울증 환자야'라는 말이 '나는 고장 난 사람이야'라는 뜻으로 들리기도 합니다. 하지만 하나님은 우리의 상처를 아시면서도 우리를 새 이름으로 부르십니다. 우리는 양극성 장애를 '가진' 사람이지, 양극성 장애 '인' 사람이 아닙니다.

묵상 질문 야곱이 상처와 새 이름을 같은 날 받았다는 사실이 나에게 어떤 의미로 다가오나요?

함께 알아봅시다

진단은 설명서이지 판결문이 아닙니다

진단명은 내가 겪는 어려움을 이해하고 알맞은 도움을 찾기 위한 도구입니다. 당뇨가 있는 사람을 '당뇨'라고 부르지 않듯, 조울증은 나의 한 부분을 설명할 뿐입니다.

하나님의 형상(Imago Dei)

성경은 모든 사람이 하나님의 형상대로 지음 받았다고 말합니다(창 1:27). 기분의 높낮이는 이 형상을 지우지 못합니다. 가장 깊은 우울 속에서도, 가장 들뜬 순간에도 나는 여전히 하나님의 자녀입니다.

자기 낙인을 알아차리기

'나는 믿음이 약해서 이렇다', '나는 짐이다' 같은 생각은 질병이 아니라 낙인에서 나옵니다. 이런 생각을 알아차리는 것이 회복의 첫걸음입니다.

나눔 질문

1. 진단을 처음 들었을 때 어떤 생각과 감정이 들었나요?

2. 다른 사람이나 내가 스스로에게 붙인 꼬리표 중 가장 무겁게 느껴지는 것은 무엇인가요?

3. 조울증과 상관없이 '이것이 나다'라고 말할 수 있는 나의 모습은 무엇인가요?

회복 연습

나의 새 이름 카드

아래 말씀 중 나에게 가장 와닿는 세 가지를 골라 '나는 _____이다' 문장으로 다시 써 보세요. 그리고 이 문장이 특히 필요한 순간이 언제인지 적어 보세요.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

나는 하나님의 형상대로 지음 받은 사람이다	창세기 1:27
나는 주께서 이름을 부르신 주님의 것이다	이사야 43:1
나는 신묘막측하게 지음 받았다	시편 139:14
나는 하나님의 사랑에서 끊어질 수 없다	로마서 8:38–39
나는 그리스도 안에서 새로운 피조물이다	고린도후서 5:17
나는 예수님의 친구라 불린다	요한복음 15:15
나는 그리스도의 몸의 한 지체이다	고린도전서 12:27

나의 정체성 문장

나는 _____

나는 _____

나는 _____

이 문장이 특히 필요한 순간은?

_____

_____

_____

_____

_____

이번 주 실천

1. 고른 정체성 문장을 휴대폰 잠금화면이나 메모지에 붙여 두고 하루 세 번 읽어 보세요.
2. '나는 조울증이야' 대신 '나는 조울증을 관리하며 사는 사람이야'라고 말해 보세요.

닫는 기도

아버지, 저희의 상처를 아시면서도 새 이름으로 불러 주시니 감사합니다. 진단명보다 크신 주님의 부르심 안에서 오늘을 살게 하소서. 아멘.

나의 메모

02

SESSION 2 · Understanding Bipolar Disorder

조울증 바로 알기

핵심 메시지

조울증은 뇌와 몸의 조절 체계에 관한 의학적 상태입니다. 정확히 알수록 두려움은 줄고 관리의 힘은 커집니다.

우리의 약속

1. **존중** 서로의 이야기를 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 고쳐 주거나 가르치려 하기보다 함께 머뭅니다.
4. **나의 속도** 나누고 싶은 만큼만 나눕니다. 침묵도 참여입니다.

여는 기도

파도를 잠잠케 하시는 주님, 오늘 이 자리에 모인 저희를 맞아 주시니 감사합니다. 높이 오른 날에도, 깊이 가라앉은 날에도 저희를 붙드시는 손을 기억하게 하소서. 서로의 이야기 속에서 주님의 은혜를 발견하는 시간이 되게 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 말하며, 울 때와 웃을 때, 슬퍼할 때와 춤출 때를 노래합니다. 인생에는 계절이 있고, 감정에도 높낮이가 있는 것이 자연스럽습니다. 하나님은 그 모든 때를 아십니다.

그러나 조울증에서는 기분의 계절이 너무 높이, 너무 깊이, 너무 오래 찾아옵니다. 그래서 우리는 자연스러운 기분 변화와 질병의 증상을 구별하는 법을 배워야 합니다. 모든 '때'를 아시는 하나님께서 우리에게 그것을 분별할 지혜도 주십니다.

묵상 질문 '모든 것에 때가 있다'는 말씀이 기분의 변화를 겪는 나에게 위로가 되나요, 부담이 되나요?

함께 알아봅시다

양극성 장애란

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

주요 유형

제1형: 일주일 이상 지속되거나 입원이 필요한 조증 삽화가 있음 · 제2형: 경조증과 주요우울 삽화가 반복됨 · 순환성 장애: 가벼운 높낮이가 2년 이상 이어짐. 정확한 진단은 반드시 정신건강의학과 전문의와 함께 확인합니다.

원인은 '내 탓'이 아닙니다

유전적 취약성, 뇌의 생물학적 조절, 생체리듬, 스트레스가 함께 작용합니다. 의지나 신앙이 부족해서 생기는 병이 아닙니다.

회복은 가능합니다

양극성 장애는 꾸준한 치료와 생활 관리로 충분히 안정적인 삶을 살 수 있는 상태입니다. 목표는 '완치'라는 한 순간이 아니라, 재발을 줄이고 의미 있는 삶을 이어 가는 것입니다.

높은 파도와 깊은 파도

	조증·경조증 (높은 파도)	우울 (깊은 파도)
기분	들뜸, 과도한 자신감, 쉽게 짜증	가라앉음, 공허함, 절망감
에너지·수면	잠이 적어도 피곤하지 않음	피로, 과다수면 또는 불면
생각	생각이 빨라짐, 계획이 많아짐	생각이 느려짐, 집중 어려움
말·행동	말이 많고 빨라짐, 충동적 지출·결정	말과 움직임이 줄어듦, 철수
신앙 경험	특별한 사명·계시를 받았다는 확신	하나님이 멀게 느껴짐, 버림받은 느낌

나눔 질문

1. **표에서 내가 경험해 본 모습에 표시해 보세요. 가장 익숙한 것은 높은 파도인가요, 깊은 파도인가요?**

2. **조울증에 대해 들었던 오해 중 바로잡고 싶은 것은 무엇인가요?**

3. **기분이 '내 성격'인지 '증상'인지 헷갈렸던 경험이 있나요?**

회복 연습

오해와 사실

아래 문장이 오해인지 사실인지 표시하고, 함께 이야기해 보세요.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

문장	나의 판단
기도를 열심히 하면 약은 필요 없다.	☐ 오해 ☐ 사실
조울증은 그냥 기분 변덕이 심한 것이다.	☐ 오해 ☐ 사실
수면 패턴은 재발에 큰 영향을 준다.	☐ 오해 ☐ 사실
양극성 장애가 있어도 일하고 가정을 꾸릴 수 있다.	☐ 오해 ☐ 사실

정답 — 1. 오해 — 기도와 치료는 함께 갑니다. · 2. 오해 — 수일~수주 지속되는 의학적 삽화입니다. · 3. 사실 — 수면은 가장 중요한 조절 요인 중 하나입니다. · 4. 사실 — 많은 사람이 안정적인 삶을 살고 있습니다.

새롭게 알게 된 점

이번 주 실천

1. 나의 진단 유형과 지금까지의 삽화에 대해 주치의에게 한 가지 질문을 준비해 보세요.
2. 믿을 만한 가족 한 사람과 오늘 배운 내용을 한 가지 나눠 보세요.

닫는 기도

모든 때를 아시는 주님, 저희 몸과 마음을 정직하게 이해할 지혜를 주소서. 두려움 대신 앎으로, 수치 대신 은혜로 서게 하소서. 아멘.

나의 메모

03

SESSION 3 · Mapping My Mood History

나의 파도 지도

핵심 메시지

지나온 기분의 흐름을 지도로 그려 보면, 반복되는 패턴과 하나님께서 함께하신 흔적이 함께 보입니다.

우리의 약속

1. **존중** 서로의 이야기를 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 고쳐 주거나 가르치려 하기보다 함께 머뭅니다.
4. **나의 속도** 나누고 싶은 만큼만 나눕니다. 침묵도 참여입니다.

여는 기도

파도를 잠잠케 하시는 주님, 오늘 이 자리에 모인 저희를 맞아 주시니 감사합니다. 높이 오른 날에도, 깊이 가라앉은 날에도 저희를 붙드시는 손을 기억하게 하소서. 서로의 이야기 속에서 주님의 은혜를 발견하는 시간이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 신명기 8:2

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

모세는 광야 40년을 마무리하며 '네 하나님 여호와가 이 사십 년 동안에 너에게 광야 길을 걷게 하신 것을 기억하라'고 말합니다. 주리던 날도, 만나를 먹던 날도, 길을 잃은 듯하던 날도 모두 하나님께서 인도하신 길이었다는 것입니다. 지나온 길을 돌아볼 때 비로소 그 길 위에 있던 손길이 보였습니다.

우리의 기분 이력도 하나의 광야 길입니다. 돌아보기 힘든 시기가 있을 수 있습니다. 그러나 그 길을 지도로 그려 보면 언제 파도가 높아졌는지, 무엇이 방아쇠가 되었는지, 무엇이 나를 다시 일으켰는지 볼 수 있게 됩니다. 기억은 회복의 재료가 됩니다.

묵상 질문 나의 지난 시간을 돌아볼 때, 어려웠지만 나를 붙들어 준 무언가가 떠오르나요?

함께 알아봅시다

라이프 차트(Life Chart)

지금까지의 주요 삽화를 시간 순서대로 그려 보는 도구입니다. 치료진이 패턴을 이해하는 데 큰 도움이 되며, 나 자신도 '나의 파도'를 객관적으로 바라보게 됩니다.

함께 적어 볼 것들

삽화의 시기와 길이, 그 무렵 생활 사건(이사, 이별, 진급, 출산, 계절), 수면 변화, 약물 변화, 도움이 되었던 것.

천천히, 안전하게

과거를 떠올리다 마음이 무거워지면 멈추어도 괜찮습니다. 이 작업은 혼자보다 상담자나 믿을 만한 사람과 함께할 때 더 안전합니다.

나눔 질문

1. **나의 첫 번째 삽화는 언제였고, 그때 무슨 일이 있었나요?**

2 삽화 전후로 반복되는 생활 사건이나 계절이 있나요?

3 가장 힘든 시기에 나를 다시 일으켜 세운 것은 무엇이었나요?

회복 연습

나의 파도 지도 그리기

가운데 선은 안정된 기분입니다. 시간 순서대로 위쪽에는 높은 파도(조증·경조증), 아래쪽에는 깊은 파도(우울)를 그려 보세요. 각 파도 옆에 그 시기의 사건을 짧게 메모합니다.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.



연도 / 나이 → (칸 아래에 직접 적어 보세요)

파도 옆의 메모 (사건 · 수면 · 약 · 도움이 된 것)

이번 주 실천

1. 완성한 파도 지도를 다음 진료나 상담 때 가져가 함께 살펴보세요.
2. 지도 위에 '하나님의 손길'이 느껴졌던 지점에 작은 별(★)을 그려 보세요.

닫는 기도

광야 길에서도 저희를 인도하신 주님, 지나온 길을 기억하며 다가올 길을 준비하게 하소서. 아픈 기억도 주님 손에서 지혜가 되게 하소서. 아멘.

나의 메모

04

SESSION 4 · Medication and Faith

약은 믿음의 반대가 아닙니다

핵심 메시지

약물치료는 하나님께서 주신 돌봄의 통로 중 하나입니다. 약을 먹는 것은 믿음이 약하다는 표시가 아니라 지혜로운 청지기의 선택입니다.

우리의 약속

1. **존중** 서로의 이야기를 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 고쳐 주거나 가르치려 하기보다 함께 머뭅니다.
4. **나의 속도** 나누고 싶은 만큼만 나눕니다. 침묵도 참여입니다.

여는 기도

파도를 잠잠케 하시는 주님, 오늘 이 자리에 모인 저희를 맞아 주시니 감사합니다. 높이 오른 날에도, 깊이 가라앉은 날에도 저희를 붙드시는 손을 기억하게 하소서. 서로의 이야기 속에서 주님의 은혜를 발견하는 시간이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 디모데전서 5:23 · 누가복음 5:31

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

사도 바울은 몸이 자주 아팠던 디모데에게 '이제부터는 물만 마시지 말고 네 위장과 자주 나는 병을 위하여는 포도주를 조금씩 쓰라'고 권합니다. 당시 흔히 쓰이던 치료 방법을 권한 것입니다. 바울은 기도의 사람이었지만, 동시에 몸을 돌보는 실제적인 방법을 무시하지 않았습니다. 예수님도 '건강한 자에게는 의사가 쓸 데 없고 병든 자에게라야 쓸 데 있나니'라고 말씀하셨습니다.

조울증의 약물치료도 마찬가지입니다. 약은 기도를 대신하지 않고, 기도는 약을 대신하지 않습니다. 둘 다 우리를 돌보시는 하나님의 손길 안에 있습니다.

묵상 질문 약을 먹는 것에 대해 교회나 가족에게서 들었던 말 중 기억에 남는 것이 있나요?

함께 알아봅시다

기분안정제와 그 밖의 약

리튬, 발프로산, 라모트리진 같은 기분안정제와 쿠에티아핀, 아리피프라졸, 루라시돈 같은 비정형 항정신병약물이 흔히 쓰입니다. 어떤 약이 나에게 맞는지는 증상, 삽화의 방향, 부작용, 몸 상태에 따라 주치의가 결정합니다.

'좋아졌으니 끊어도 될까?'

약을 임의로 중단하는 것은 재발의 가장 흔한 원인 중 하나입니다. 기분이 안정된 것은 약이 제 역할을 하고 있다는 신호일 수 있습니다. 용량 조절이나 중단은 반드시 주치의와 상의합니다.

부작용은 말해도 됩니다

체중 변화, 졸림, 손 떨림, 무뎌진 느낌 등은 참지 말고 진료 때 이야기하세요. 대안이 있는 경우가 많습니다. 리튬처럼 혈중 농도 검사가 필요한 약도 있습니다.

항우울제에 관하여

양극성 장애에서 항우울제를 단독으로 쓰면 조증으로 전환될 위험이 있어 주치의가 신중히 판단합니다. 다른 병원에서 약을 처방받을 때는 진단을 꼭 알려 주세요.

나눔 질문

1. 약을 먹으면서 '믿음이 부족한가' 하는 마음이 든 적이 있나요?

2. 약을 임의로 줄이거나 끊고 싶었던 순간이 있다면, 그때 어떤 마음이었나요?

3. 주치의와 더 솔직하게 나누고 싶은 이야기는 무엇인가요?

회복 연습

나의 약 노트

현재 복용 중인 약과 경험을 정리해 진료 때 가져가세요.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

약 이름	용량 · 복용 시간	도움이 된 점	부작용 · 불편함	의사에게 물어볼 것

이 노트는 자기 이해와 진료 소통을 위한 것입니다. 약의 변경·중단은 반드시 주치의와 상의하세요.

다음 진료 때 꼭 나눌 이야기

이번 주 실천

1. 다음 진료 때 물어볼 질문 한 가지를 미리 적어 가세요.
2. 약 먹는 시간을 기상·취침 같은 고정된 일과에 묶어 두세요.

닫는 기도

치료하시는 하나님, 의사와 약과 돌봄의 손길을 통해 일하시니 감사합니다. 수치심 대신 감사함으로 치료를 받게 하시고, 의료진에게 지혜를 더하소서. 아멘.

나의 메모

05

SESSION 5 · Restoring Social Rhythms

하루의 리듬을 회복하기

핵심 메시지

규칙적인 하루의 리듬은 기분의 파도를 잔잔하게 합니다. 하나님은 창조 때부터 리듬 속에 생명을 두셨습니다.

우리의 약속

1. **존중** 서로의 이야기를 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 고쳐 주거나 가르치려 하기보다 함께 머뭅니다.
4. **나의 속도** 나누고 싶은 만큼만 나눕니다. 침묵도 참여입니다.

여는 기도

파도를 잠잠케 하시는 주님, 오늘 이 자리에 모인 저희를 맞아 주시니 감사합니다. 높이 오른 날에도, 깊이 가라앉은 날에도 저희를 붙드시는 손을 기억하게 하소서. 서로의 이야기 속에서 주님의 은혜를 발견하는 시간이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 창세기 1:1-5 · 출애굽기 20:8-11

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

창세기의 창조 이야기는 '저녁이 되고 아침이 되니'라는 리듬으로 흘러갑니다. 빛과 어둠, 일과 쉼, 여섯 날과 안식일. 하나님은 혼돈 위에 질서를 세우시며 생명이 자랄 수 있는 리듬을 만드셨습니다.

조울증이 있는 우리 몸은 이 리듬에 특히 민감합니다. 늦게 잔 하루, 건너뛴 식사, 밤샘 여행이 파도를 일으키기도 합니다. 일정한 리듬을 지키는 것은 율법적 의무가 아니라, 하나님께서 우리 몸에 새겨 두신 창조 질서를 존중하는 일입니다.

묵상 질문 나의 하루는 '혼돈'에 가까운가요, '리듬'에 가까운가요?

함께 알아봅시다

사회적 리듬과 생체시계

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

하루의 다섯 기둥

① 잠자리에서 일어나는 시간 ② 처음 다른 사람과 접촉하는 시간 ③ 일·학업·주된 활동을 시작하는 시간 ④ 저녁 식사 시간 ⑤ 잠자리에 드는 시간. 이 다섯 시간을 매일 비슷하게 유지하는 것이 목표입니다.

완벽이 아니라 꾸준함

목표 시간에서 45분 이내면 '지켰다'고 봅니다. 하루 어긋났다고 실패가 아닙니다. 다음 날 다시 돌아오면 됩니다.

리듬을 흔드는 일들

시차 여행, 교대 근무, 밤샘, 명절, 시험 기간, 새벽기도·수련회처럼 좋은 일도 리듬을 흔들 수 있습니다. 미리 알고 계획하면 영향을 줄일 수 있습니다.

나눔 질문

1. 다섯 기둥 중 지금 가장 흔들리는 것은 무엇인가요?

2. 최근 리듬이 깨진 뒤 기분이 달라졌던 경험이 있나요?

3. 나에게 '안식'은 어떤 모습인가요? 쉼을 계획에 넣고 있나요?

회복 연습

일주일 리듬 기록지

목표 시간을 정하고, 일주일 동안 실제 시간을 적어 보세요. 목표에서 45분 이내면 ◯ 표시를 합니다. 맨 아래에는 그날의 기분을 −5(깊은 우울)부터 +5(높은 조증)까지 적어 보세요.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

	목표	월	화	수	목	금	토	일
① 기상								
② 첫 사람과 접촉								
③ 일·활동 시작								
④ 저녁 식사								
⑤ 취침								
기분 (−5 ~ +5)								
수면 시간								

목표 시간 ±45분 이내면 칸 모서리에 ◯ 표시 · 기분: −5 깊은 우울 · 0 안정 · +5 높은 조증

이번 주를 돌아보며

이번 주 실천

1. 다섯 기둥 중 한 가지를 골라 이번 주에 집중해서 지켜 보세요.
2. 리듬을 흔들 일정(여행, 행사)이 있다면 미리 대비 계획을 세워 보세요.

닫는 기도

저녁과 아침의 리듬을 만드신 창조주여, 흐트러진 저희의 하루에 주님의 질서를 회복시켜 주소서. 일할 때 일하고, 쉴 때 쉬는 은혜를 주소서. 아멘.

나의 메모

06

SESSION 6 · Sleep as Gift

잠, 하나님이 주시는 선물

핵심 메시지

수면은 조울증 관리의 가장 강력한 도구입니다. 잠을 지키는 것은 나를 지키는 일입니다.

우리의 약속

1. **존중** 서로의 이야기를 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 고쳐 주거나 가르치려 하기보다 함께 머뭅니다.
4. **나의 속도** 나누고 싶은 만큼만 나눕니다. 침묵도 참여입니다.

여는 기도

파도를 잠잠케 하시는 주님, 오늘 이 자리에 모인 저희를 맞아 주시니 감사합니다. 높이 오른 날에도, 깊이 가라앉은 날에도 저희를 붙드시는 손을 기억하게 하소서. 서로의 이야기 속에서 주님의 은혜를 발견하는 시간이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 열왕기상 19:1–8 · 시편 127:2

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

엘리야는 갈멜산에서 하늘의 불이 내리는 극적인 승리를 경험했습니다. 그러나 곧이어 두려움과 탈진 속에 광야로 도망쳐 '여호와여 넉넉하오니 지금 내 생명을 거두시옵소서'라고 기도합니다. 가장 높은 순간 바로 뒤에 가장 깊은 골짜기가 온 것입니다.

하나님의 첫 응답은 꾸중도, 신학 강의도 아니었습니다. 천사가 와서 그를 어루만지며 '일어나서 먹으라' 했고, 엘리야는 먹고 다시 잤습니다. 하나님은 지친 예언자에게 먼저 잠과 음식을 주셨습니다. 시편 기자의 고백처럼 '여호와께서 그의 사랑하시는 자에게는 잠을 주시는도다'.

묵상 질문 엘리야에게 하나님이 가장 먼저 주신 것이 '잠과 음식'이었다는 사실이 어떻게 느껴지나요?

함께 알아봅시다

잠은 기분의 온도계이자 조절기

수면 욕구가 줄어드는 것은 조증의 가장 흔한 초기 신호이고, 수면 부족은 다시 조증을 부추깁니다. 반대로 과다수면은 우울의 신호일 수 있습니다.

수면을 지키는 습관

매일 같은 시간에 일어나기(주말 포함) · 잠들기 1시간 전 화면 줄이기 · 오후 늦게 카페인 피하기 · 침실은 어둡고 서늘하게 · 잠이 안 오면 20분 뒤 잠자리에서 나와 조용한 활동하기.

'잠이 없어도 괜찮은' 날을 경계하세요

평소보다 2시간 이상 덜 자고도 활력이 넘친다면, 그것은 축복이 아니라 경고 신호일 수 있습니다. 바로 주치의에게 알리세요.

밤의 영성

밤늦은 묵상이나 철야가 깊은 은혜가 되기도 하지만, 우리에게는 리듬을 흔드는 위험이 될 수 있습니다. 아침의 고요한 시간, 짧은 저녁 기도처럼 몸에 맞는 경건 생활을 찾아보세요.

나눔 질문

1. 기분이 변하기 전에 나의 수면은 보통 어떻게 달라지나요?

2. 잠을 방해하는 나만의 습관이나 환경은 무엇인가요?

3. 신앙 활동과 수면 사이에서 균형을 잡기 어려웠던 경험이 있나요?

회복 연습

나의 수면 약속

아래 항목 중 이번 주에 지킬 것 세 가지를 골라 체크하고, 나만의 잠자리 기도를 적어 보세요.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

☐ 주말에도 같은 시간에 일어나기

☐ 잠들기 1시간 전 휴대폰·화면 내려놓기

☐ 오후 2시 이후 카페인 피하기

☐ 잠자리는 잠과 쉼을 위해서만 쓰기

☐ 아침에 일어나 햇빛 15분 쬐기

☐ 잠이 안 오면 20분 뒤 잠자리에서 나와 조용히 있기

☐ 밤늦은 모임·연락 줄이기

☐ 술 마시지 않기

☐ 잠들기 전 짧은 감사 기도 세 줄

나의 목표 기상 시간 _____ · 목표 취침 시간 _____

나의 잠자리 기도

이번 주 실천

1. 이번 주 매일 기상 시간을 같은 시간으로 고정해 보세요.
2. 평소보다 잠이 2시간 이상 줄어드는 날이 이틀 연속되면 주치의나 상담자에게 연락하세요.

닫는 기도

사랑하는 자에게 잠을 주시는 주님, 지친 엘리야를 어루만지셨듯 저희의 몸과 마음도 어루만져 주소서. 오늘 밤 평안히 눕고 자게 하소서. 아멘.

나의 메모

07

SESSION 7 · Early Warning Signs

파도가 오기 전의 신호

핵심 메시지

큰 삽화는 대부분 작은 신호로 먼저 찾아옵니다. 나만의 신호를 알고 미리 대응하면 파도의 높이를 낮출 수 있습니다.

우리의 약속

1. **존중** 서로의 이야기를 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 고쳐 주거나 가르치려 하기보다 함께 머뭅니다.
4. **나의 속도** 나누고 싶은 만큼만 나눕니다. 침묵도 참여입니다.

여는 기도

파도를 잠잠케 하시는 주님, 오늘 이 자리에 모인 저희를 맞아 주시니 감사합니다. 높이 오른 날에도, 깊이 가라앉은 날에도 저희를 붙드시는 손을 기억하게 하소서. 서로의 이야기 속에서 주님의 은혜를 발견하는 시간이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 마태복음 25:1-13 · 느헤미야 4:9

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

열 처녀 비유에서 슬기로운 다섯 처녀는 등불과 함께 기름을 미리 준비했습니다. 신랑이 언제 올지 몰랐지만, 준비된 사람은 한밤중의 외침에도 당황하지 않았습니다. 느헤미야도 성벽을 쌓으며 '우리가 우리 하나님께 기도하며 파수꾼을 두어 주야로 방비하는데'라고 기록합니다. 기도와 준비는 서로 반대가 아닙니다.

조울증 관리도 이와 같습니다. 파도가 언제 올지 정확히 알 수는 없지만, 기름을 준비하고 파수꾼을 세울 수는 있습니다. 나의 조기 경고 신호를 아는 것이 바로 그 준비입니다.

묵상 질문 나에게 '파수꾼' 역할을 해 줄 수 있는 사람은 누구인가요?

함께 알아봅시다

조증·경조증의 초기 신호

잠이 줄어도 피곤하지 않음 · 말이 빨라지고 많아짐 · 새 계획과 아이디어가 쏟아짐 · 쇼핑·지출 증가 · 쉽게 짜증 남 · 밤늦게 연락하고 싶어짐 · 특별한 영적 사명감.

우울의 초기 신호

아침에 일어나기 힘듦 · 연락을 피하고 혼자 있고 싶음 · 좋아하던 일이 시들해짐 · 식욕 변화 · 예배와 기도가 무겁게 느껴짐 · '나는 짐이다'라는 생각.

방아쇠(트리거)

수면 부족, 시차, 관계 갈등, 이별과 상실, 큰 성취나 승진, 계절 변화(봄·가을), 약 복용 누락, 음주. 좋은 일도 방아쇠가 될 수 있습니다.

신호등 계획

초록(안정): 평소의 관리 유지 · 노랑(초기 신호): 수면 우선, 일정 줄이기, 지원자에게 알리기, 주치의 연락 · 빨강(위험): 즉시 진료, 안전 계획 실행.

나눔 질문

1. 나의 가장 이른 신호는 무엇인가요? 주변 사람은 나의 어떤 변화를 먼저 알아차리나요?

2. 나에게 반복되는 방아쇠는 무엇인가요?

3. 노란불이 켜졌을 때 나는 보통 어떻게 반응해 왔나요?

회복 연습

나의 신호등 계획

각 단계에서 나에게 나타나는 신호와, 그때 내가 할 일·도움을 요청할 사람을 적어 보세요.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

초록불 안정 — 평소처럼 지키는 것

나에게 나타나는 신호	내가 할 일	연락할 사람

노란불 초기 신호 — 속도를 늦출 때

나에게 나타나는 신호	내가 할 일	연락할 사람

빨간불 위험 — 즉시 도움을 청할 때

나에게 나타나는 신호	내가 할 일	연락할 사람

이번 주 실천

1. 완성한 신호등 계획을 가족이나 가까운 지원자 한 명과 나누세요.
2. 주변 사람에게 '이런 모습이 보이면 나에게 말해 줘'라고 부탁해 보세요.

닫는 기도

깨어 있으라 하신 주님, 저희에게 분별의 눈을 주소서. 작은 신호를 무시하지 않고, 도움을 청하는 용기를 갖게 하소서. 아멘.

나의 메모

08

SESSION 8 · Renewing the Mind

생각의 결을 살피기

핵심 메시지

기분은 생각을 물들이고, 생각은 다시 기분을 키웁니다. 높은 파도와 깊은 파도 모두에서 생각을 점검하는 법을 배웁니다.

우리의 약속

1. **존중** 서로의 이야기를 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 고쳐 주거나 가르치려 하기보다 함께 머뭅니다.
4. **나의 속도** 나누고 싶은 만큼만 나눕니다. 침묵도 참여입니다.

여는 기도

파도를 잠잠케 하시는 주님, 오늘 이 자리에 모인 저희를 맞아 주시니 감사합니다. 높이 오른 날에도, 깊이 가라앉은 날에도 저희를 붙드시는 손을 기억하게 하소서. 서로의 이야기 속에서 주님의 은혜를 발견하는 시간이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 로마서 12:2 · 고린도후서 10:5

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

바울은 '마음을 새롭게 함으로 변화를 받아'라고 권합니다. 또 '모든 생각을 사로잡아 그리스도에게 복종하게 하니'라고 말합니다. 생각은 그냥 흘러가게 두는 것이 아니라 살피고 분별할 수 있는 것이라는 뜻입니다.

우울할 때 우리의 생각은 '나는 쓸모없다', '앞으로도 나아지지 않을 거야'로 기울어집니다. 들떠 있을 때는 '나는 무엇이든 할 수 있다', '지금 당장 해야 한다'로 기울어집니다. 두 방향 모두 사실보다 기분이 쓴 문장일 수 있습니다. 마음을 새롭게 하는 것은 억지로 긍정하는 것이 아니라 균형을 되찾는 일입니다.

묵상 질문 내 생각이 '기분이 쓴 문장'이었던 순간을 떠올릴 수 있나요?

함께 알아봅시다

깊은 파도의 생각 함정

전부 아니면 전무 · 미래 단정 ('절대 안 될 거야') · 자기 비난 ('다 내 탓이야') · 신앙적 자책 ('하나님이 나를 버리셨다').

높은 파도의 생각 함정

과대평가 ('나는 특별히 선택받았다') · 위험 축소 ('이번 투자는 무조건 성공해') · 조급함 ('지금 안 하면 끝이야') · 타인 무시 ('사람들이 내 속도를 못 따라와').

24시간 규칙

들떠 있을 때 떠오른 큰 결정(큰 지출, 퇴사, 고백, 이사, 사업)은 최소 24~48시간 미루고, 믿을 만한 사람 두 명에게 의견을 물은 뒤 결정합니다.

영적 경험의 분별

강렬한 영적 확신이 수면 감소, 빠른 말, 충동성과 함께 찾아온다면 증상일 가능성도 함께 살펴야 합니다. 이는 신앙을 의심하는 것이 아니라 공동체 안에서 함께 분별하는 성숙한 태도입니다(요일 4:1).

나눔 질문

1. 나는 깊은 파도와 높은 파도 중 어느 쪽 생각 함정에 더 자주 빠지나요?

2. 들떠 있을 때 내린 결정 중 나중에 후회한 것이 있나요?

3. '균형 잡힌 생각'은 나에게 어떤 모습인가요?

생각 점검표

최근 마음을 흔든 상황 하나를 골라 아래 다섯 단계를 따라 적어 보세요.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

1. 상황 무슨 일이 있었나요?

2. 떠오른 생각 그때 머릿속에 스친 문장은?

3. 기분과 몸 기분의 방향(높음/낮음)과 강도 0–10, 몸의 반응

4. 생각 함정 깊은 파도의 함정인가요, 높은 파도의 함정인가요?

5. 근거 살피기 이 생각을 지지하는 사실 / 반대되는 사실

6. 진리와 균형 붙잡을 말씀 한 구절과 균형 잡힌 새 문장

이번 주 실천

1. 하루에 한 번, 마음을 흔든 생각 하나를 점검표로 살펴보세요.
2. 큰 결정 앞에서는 '24시간 규칙'을 기억하세요.

닫는 기도

진리이신 주님, 기분에 휩쓸린 생각 속에서 저희를 건져 주소서. 절망의 문장도, 과장의 문장도 주님의 진리 앞에서 균형을 찾게 하소서. 아멘.

나의 메모

09

SESSION 9 · Relationships and Role Transitions

관계 속의 파도

핵심 메시지

조울증은 관계에 영향을 주고, 관계는 다시 기분에 영향을 줍니다. 관계를 돌보는 것은 회복의 중요한 일부입니다.

우리의 약속

1. **존중** 서로의 이야기를 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 고쳐 주거나 가르치려 하기보다 함께 머뭅니다.
4. **나의 속도** 나누고 싶은 만큼만 나눕니다. 침묵도 참여입니다.

여는 기도

파도를 잠잠케 하시는 주님, 오늘 이 자리에 모인 저희를 맞아 주시니 감사합니다. 높이 오른 날에도, 깊이 가라앉은 날에도 저희를 붙드시는 손을 기억하게 하소서. 서로의 이야기 속에서 주님의 은혜를 발견하는 시간이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 출애굽기 18:13-24

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

모세는 아침부터 저녁까지 홀로 백성의 모든 문제를 재판했습니다. 장인 이드로는 그 모습을 보고 '네가 하는 것이 옳지 못하도다 너와 또 너와 함께 한 이 백성이 필연코 기력이 쇠하리니'라고 말합니다. 그리고 짐을 나누는 방법을 제안합니다. 모세는 그 조언을 받아들였고, 공동체 전체가 더 건강해졌습니다.

우리는 관계 속에서 상처를 주고받기도 하지만, 관계를 통해 짐을 나누기도 합니다. 조울증을 겪으며 역할이 바뀌고(직장, 가정, 교회), 갈등이 생기고, 사람을 잃기도 합니다. 이드로 같은 사람의 조언에 귀 기울이고, 내가 지고 있는 짐을 나누는 것이 회복의 길입니다.

묵상 질문 나에게 이드로처럼 솔직하게 말해 주는 사람이 있나요? 그 말을 듣기가 어렵지는 않나요?

함께 알아봅시다

관계와 기분의 연결

IPSRT에서는 기분 삽화와 연결된 관계 영역을 네 가지로 봅니다: ① 상실과 애도 ② 역할 변화 ③ 관계 갈등 ④ 관계의 부족(고립).

역할 변화

진단 이후 직장을 쉬게 되거나, 가정에서의 역할이 바뀌거나, 교회 사역을 내려놓는 경험은 큰 상실감과 혼란을 줍니다. 새로운 역할을 천천히 찾아가는 과정이 필요합니다.

삽화 이후의 관계 회복

삽화 중에 했던 말과 행동 때문에 관계가 상했다면, 증상을 설명하는 것과 책임을 지는 것을 함께 할 수 있습니다. '그때 나는 아팠어. 그래도 상처를 줘서 미안해.'

가족과 함께

가족은 가장 큰 지지자이면서 가장 지친 사람이기도 합니다. 가족에게 나의 신호등 계획을 알려 주고, 가족도 쉼과 도움을 받을 수 있도록 배려합니다.

나눔 질문

1. 조울증을 겪으며 가장 크게 바뀐 나의 역할은 무엇인가요?

2. 회복하고 싶은 관계가 있나요? 첫걸음은 무엇일 수 있을까요?

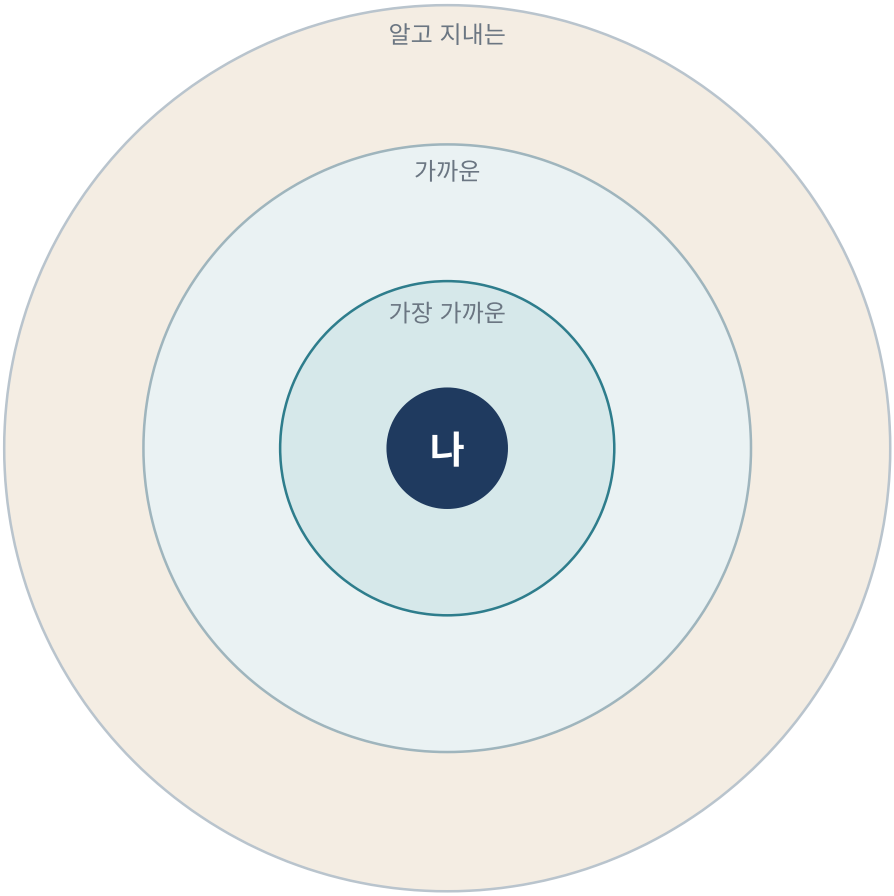
3. 나는 관계에서 주로 '주는 사람'인가요, '받는 사람'인가요? 균형은 어떤가요?

회복 연습

나의 관계 지도

가운데 원에 나를 적고, 가까운 사람일수록 안쪽 원에 이름(또는 이니셜)을 적어 보세요. 지지가 되는 관계는 ○, 긴장이 있는 관계는 △로 표시합니다.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.



관계 지도를 보며 알게 된 점

이번 주 실천

1. 관계 지도 안쪽 원의 한 사람에게 감사의 메시지를 보내 보세요.
2. 갈등이 있는 관계라면, 이번 주에 할 수 있는 가장 작은 회복 행동 하나를 정해 보세요.

닫는 기도

공동체를 세우시는 하나님, 홀로 짐을 지려는 저희에게 함께할 사람들을 보내 주소서. 상한 관계에는 화해를, 지친 가족에게는 새 힘을 주소서. 아멘.

나의 메모

10

SESSION 10 · Grieving the Healthy Self

잃어버린 나를 애도하기

핵심 메시지

진단 이후 잃어버린 것들을 슬퍼하는 것은 자연스럽고 건강한 회복의 과정입니다. 애도는 믿음의 실패가 아니라 정직한 기도입니다.

우리의 약속

1. **존중** 서로의 이야기를 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 고쳐 주거나 가르치려 하기보다 함께 머뭅니다.
4. **나의 속도** 나누고 싶은 만큼만 나눕니다. 침묵도 참여입니다.

여는 기도

파도를 잠잠케 하시는 주님, 오늘 이 자리에 모인 저희를 맞아 주시니 감사합니다. 높이 오른 날에도, 깊이 가라앉은 날에도 저희를 붙드시는 손을 기억하게 하소서. 서로의 이야기 속에서 주님의 은혜를 발견하는 시간이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 룻기 1:19–21 · 시편 42

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

나오미는 남편과 두 아들을 잃고 고향 베들레헴으로 돌아와 '나를 나오미라 부르지 말고 나를 마라라 부르라'고 말합니다. 나오미는 '기쁨', 마라는 '쓴맛'이라는 뜻입니다. 성경은 그녀의 쓴 고백을 지우지 않고 그대로 기록합니다. 그리고 그 쓴 자리에서 룻과의 동행, 보아스의 친절, 새로운 생명의 이야기가 시작됩니다.

시편 42편의 기자도 '내 영혼아 네가 어찌하여 낙심하며 어찌하여 내 속에서 불안해 하는가' 하고 묻습니다. 성경에는 탄식의 언어가 가득합니다. 우리도 진단 이후 잃어버린 꿈, 계획, 관계, 예전의 나를 하나님 앞에서 정직하게 슬퍼할 수 있습니다.

묵상 질문 나오미가 '마라라 부르라'고 말할 수 있었던 것이 용기라고 느껴지나요?

함께 알아봅시다

건강했던 나에 대한 애도

양극성 장애를 받아들이는 과정에는 '병 이전의 나', '이루지 못한 계획', 그리고 때로는 '들떠 있던 시절의 활력'에 대한 상실감이 포함됩니다.

조증에 대한 그리움

경조증의 에너지와 창의성을 그리워하며 약이나 관리를 소홀히 하고 싶어질 수 있습니다. 이 그리움을 부끄러워하지 말고 솔직히 이야기하는 것이 재발을 막는 길입니다.

애도는 직선이 아닙니다

부정, 분노, 협상, 슬픔, 수용은 순서대로 오지 않고 오갑니다. 기념일, 계절, 새로운 소식이 다시 슬픔을 불러올 수 있으며 그것도 자연스러운 과정입니다.

탄식의 기도

탄식시는 ① 하나님을 부름 ② 아픔을 정직하게 고백 ③ 도움을 구함 ④ 신뢰를 표현함의 흐름을 가집니다. 우리도 이 흐름을 따라 기도할 수 있습니다.

나눔 질문

1. 조울증으로 인해 내가 잃었다고 느끼는 것은 무엇인가요?

2. 들떠 있던 시기를 그리워한 적이 있나요? 그때 무엇이 그리웠나요?

3. 슬픔 속에서 새롭게 발견한 것이 있다면 무엇인가요?

회복 연습

나의 탄식시 쓰기

시편의 흐름을 따라 나만의 탄식 기도를 써 보세요.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

하나님을 부릅니다 어떻게 하나님을 부르고 싶나요?

아픔을 고백합니다 무엇을 잃었고, 무엇이 아픈가요?

도움을 구합니다 하나님께 무엇을 구하고 싶나요?

신뢰를 고백합니다 그럼에도 붙잡고 싶은 것은 무엇인가요?

이번 주 실천

1. 이번 주에 시편 42편을 천천히 소리 내어 읽어 보세요.
2. 슬픔이 2주 이상 일상을 무겁게 누른다면 주치의나 상담자에게 알리세요.

닫는 기도

탄식을 들으시는 주님, 저희의 쓴 고백도 외면하지 않으시니 감사합니다. 잃어버린 것을 슬퍼하는 자리에서 새 이야기를 시작하시는 주님을 신뢰합니다. 아멘.

나의 메모

11

SESSION 11 · Crisis and Safety Planning

폭풍 속의 닻

핵심 메시지

위기는 미리 준비할 수 있습니다. 안정된 지금, 폭풍의 날에 붙잡을 닻을 함께 준비합니다.

우리의 약속

1. **존중** 서로의 이야기를 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 고쳐 주거나 가르치려 하기보다 함께 머뭅니다.
4. **나의 속도** 나누고 싶은 만큼만 나눕니다. 침묵도 참여입니다.

여는 기도

파도를 잠잠케 하시는 주님, 오늘 이 자리에 모인 저희를 맞아 주시니 감사합니다. 높이 오른 날에도, 깊이 가라앉은 날에도 저희를 붙드시는 손을 기억하게 하소서. 서로의 이야기 속에서 주님의 은혜를 발견하는 시간이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 사도행전 27:27-44

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

바울이 탄 배는 열나흘 동안 폭풍에 휩쓸렸습니다. 선원들은 어둠 속에서 네 개의 닻을 내리고 날이 새기를 기다렸습니다. 바울은 모든 사람에게 '음식 먹기를 권하노니 이것이 너희의 구원을 위하는 것이요'라고 권했고, '이 사람들이 배에 있지 아니하면 너희가 구원을 얻지 못하리라'며 함께 머물 것을 강조했습니다. 결국 배는 부서졌지만 모든 사람이 무사히 육지에 올랐습니다.

하나님의 보호하심 안에서도 닻을 내리고, 먹고, 함께 머무는 구체적인 행동이 있었습니다. 우리의 위기 계획도 그렇습니다. 기도와 함께, 폭풍의 날에 붙잡을 구체적인 닻을 미리 준비해 둡니다.

묵상 질문 나의 폭풍 속에서 '닻'이 되어 준 것은 무엇이었나요?

함께 알아봅시다

위기 계획은 안정될 때 만듭니다

폭풍 한가운데에서는 판단이 흐려지기 쉽습니다. 마음이 비교적 안정된 지금 계획을 세우고, 신뢰하는 사람과 미리 공유해 두세요.

조증 위기에 대비하기

카드·계좌 관리를 가족과 미리 약속하기 · 큰 결정 보류 약속 · 운전 자제 · 입원이 필요할 때 선호하는 병원과 연락처 적어 두기.

우울과 자살 생각

자살 생각은 우울의 증상일 수 있으며, 혼자 견딜 일이 아닙니다. 그런 생각이 들면 바로 아래의 사람과 기관에 연락하세요. 도움을 청하는 것은 약함이 아니라 생명을 지키는 용기입니다.

함께 머물기

위기 때 혼자 있지 않도록 연락할 수 있는 사람의 목록을 만들어 두세요. 바울의 말처럼 '배에 함께 있는 것'이 구원의 일부입니다.

지금 위험하다고 느껴진다면

109
자살예방상담전화 (24시간)

112
긴급 신고

나눔 질문

1. 위기의 순간에 나에게 가장 도움이 되었던 것과 오히려 해가 되었던 것은 무엇인가요?

2. 나의 위기 계획을 미리 알고 있어야 할 사람은 누구인가요?

3. 위기 때 도움을 청하기 어렵게 만드는 마음은 무엇인가요?

회복 연습

나의 닻 계획서 (위기 대응 계획)

안정된 지금 작성하고, 신뢰하는 사람과 한 부씩 나누어 가지세요.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.

닻 1 · 위기가 다가오는 나의 신호

닻 2 · 스스로 할 수 있는 일

마음을 가라앉히는 활동, 안전한 장소, 붙잡을 말씀

닻 3 · 함께 있어 줄 사람

이름	관계	연락처

닻 4 · 전문가

주치의 / 병원	상담자	응급 시 갈 병원

안전한 환경 만들기

카드·약·위험한 물건 관리 등 미리 약속할 것

내가 살아갈 이유 · 나를 지탱하는 것

지금 위험하다고 느껴진다면

109
자살예방상담전화 (24시간)

112
긴급 신고

이번 주 실천

1. 닻 계획서를 사진으로 찍어 휴대폰에 저장하고, 지원자 한 명에게 전달하세요.
2. 위기 연락처를 휴대폰 즐겨찾기에 등록하세요.

닫는 기도

폭풍 속에서도 저희와 함께 배에 계신 주님, 어두운 밤에 붙잡을 닻을 주소서. 혼자 견디려 하지 않고 함께 머무는 지혜를 주시고, 모든 생명을 지켜 주소서. 아멘.

나의 메모

12

SESSION 12 · Community and Ongoing Recovery

함께 들어 올리는 손

핵심 메시지

회복은 혼자 걷는 길이 아닙니다. 서로의 손을 들어 올리는 공동체 안에서 우리는 계속 자라 갑니다.

우리의 약속

1. **존중** 서로의 이야기를 판단하지 않고 귀 기울입니다.
2. **비밀 보장** 모임에서 들은 이야기는 모임 안에 둡니다.
3. **조언보다 공감** 고쳐 주거나 가르치려 하기보다 함께 머뭅니다.
4. **나의 속도** 나누고 싶은 만큼만 나눕니다. 침묵도 참여입니다.

여는 기도

파도를 잠잠케 하시는 주님, 오늘 이 자리에 모인 저희를 맞아 주시니 감사합니다. 높이 오른 날에도, 깊이 가라앉은 날에도 저희를 붙드시는 손을 기억하게 하소서. 서로의 이야기 속에서 주님의 은혜를 발견하는 시간이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

말씀 묵상 출애굽기 17:8–13

개역개정판으로 본문을 함께 읽은 뒤 아래 묵상을 나눕니다.

아말렉과의 전투에서 모세가 손을 들면 이스라엘이 이기고, 손을 내리면 밀렸습니다. 모세의 팔은 점점 무거워졌습니다. 그때 아론과 훌이 돌을 가져다 모세를 앉히고, 양쪽에서 그의 손을 붙들어 올렸습니다. 그렇게 해가 질 때까지 손이 내려오지 않았고, 전투는 승리로 끝났습니다.

모세의 팔이 무거워진 것은 실패가 아니었습니다. 누구의 팔도 혼자서는 끝까지 들고 있을 수 없습니다. 지난 열두 번의 모임 동안 우리는 서로의 아론과 훌이 되어 왔습니다. 이제 그 경험을 품고 각자의 자리로 돌아갑니다.

묵상 질문 이 모임에서 누가 나의 '손을 들어 준' 사람이었나요? 나는 누구의 손을 들어 주었나요?

함께 알아봅시다

회복의 네 가지 축

의학적 돌봄(진료·약물) · 생활 리듬(수면·일과) · 관계와 공동체 · 의미와 신앙. 이 네 축이 함께 설 때 회복은 단단해집니다.

교회와 조울증

교회는 낙인의 자리가 될 수도, 치유의 공동체가 될 수도 있습니다. 내가 겪은 이야기는 언젠가 다른 사람에게 '나만이 아니구나'라는 위로가 될 수 있습니다. 나눌 시기와 대상은 내가 정합니다.

계속 이어 가기

이 워크북을 다시 처음부터 하거나, 회복 예배 공동체와 개인 상담, 기분 기록을 꾸준히 이어 가세요. 회복은 졸업이 아니라 계속되는 여정입니다.

나눔 질문

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

2 처음 모임과 비교할 때 나에게 달라진 점은 무엇인가요?

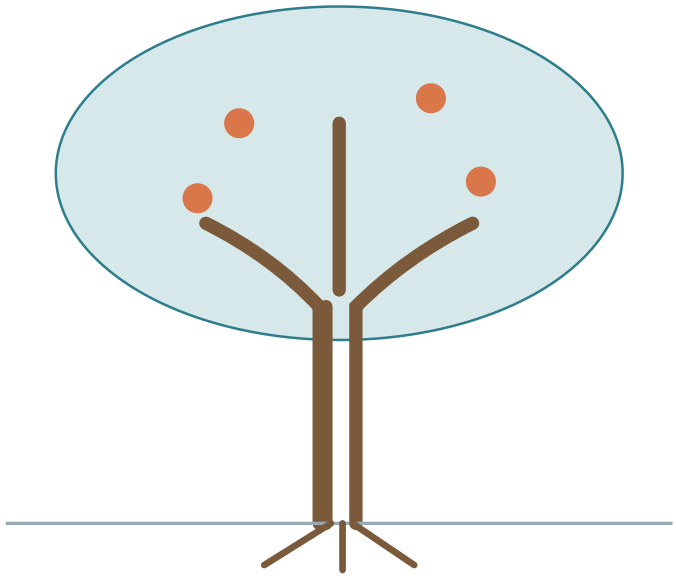
3 이 모임의 다른 지체에게서 본 성장을 한 가지 나눠 주세요.

회복 연습

나의 회복 나무

지난 열두 회기를 돌아보며, 나무의 각 부분에 나의 자원을 적어 보세요.

그룹에서: 원하는 만큼만, 편안한 범위에서 나눠 주세요.



열매

섬김과 나눔 — 나의 경험이 누군가에게 줄 수 있는 것

잎

나의 강점과 은사

가지

나의 대처 기술 — 리듬, 수면, 생각 점검, 신호등

줄기

나를 지지하는 사람과 공동체

뿌리

나의 정체성과 신앙 — 나를 붙드는 말씀

이번 주 실천

1. 회복 나무를 잘 보이는 곳에 두고 힘들 때 다시 펼쳐 보세요.
2. 모임 후에도 연락할 수 있는 지체 한 명과 연락처를 나누세요(원하는 경우에만).

닫는 기도

아론과 훌을 보내 주신 하나님, 지난 시간 서로의 손을 들어 올리게 하시니 감사합니다. 각자의 자리로 돌아가는 저희를 지키시고, 파도 위에서도 주님의 은혜를 노래하게 하소서. 아멘.

나의 메모

부록 1

월간 기분 기록지

매일 잠들기 전, 그날의 기분에 해당하는 칸에 점을 찍고 선으로 이어 보세요. 아래에 수면 시간과 약 복용(○/×)을 기록합니다. 진료와 상담 때 가져가면 큰 도움이 됩니다. _____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 심한 들뜸																															
+2 들뜸																															
+1 약간 들뜸																															
0 안정																															
−1 약간 우울																															
−2 우울																															
−3 심한 우울																															
수면 시간																															
약 복용																															
불안 0–3																															
짜증 0–3																															
특이 사항 ✓																															

이달의 특이 사항 (사건 · 생리 주기 · 여행 · 약 변경)

부록 2 · 진행자 안내

그룹 구성

6–10명의 소그룹을 권합니다. 가능하면 정신건강 전문가가 진행하거나 감독하고, 훈련받은 회복 경험자(동료 지원자)가 함께 진행하면 좋습니다.

90분 진행 예시

환영과 약속 낭독 5분 · 여는 기도 3분 · 지난주 실천 나눔 10분 · 말씀 묵상 15분 · 함께 알아봅시다 20분 · 회복 연습 25분 · 실천과 닫는 기도 12분.

안전을 위한 원칙

첫 모임 전 참여자 개별 면담을 통해 현재 치료 여부와 위기 연락처를 확인합니다. 모임 중 자살 생각이나 급성 조증 증상이 보이면 모임 이후 개별적으로 연락하고, 필요하면 주치의·응급 서비스와 연결합니다. 비밀 보장의 예외(생명의 위험)를 첫 회기에 안내합니다.

신앙적 민감성

증상을 죄나 믿음 부족, 영적 공격으로 해석하는 말이 나오면 부드럽게 멈추고 이 워크북의 핵심 메시지로 돌아옵니다. 다양한 교파와 신앙 단계의 참여자를 존중하고, 기도나 나눔을 강요하지 않습니다.

높은 파도에 있는 참여자

말이 많아지거나 모임 시간을 독점하는 참여자가 있다면 비난하지 않고 시간을 정리합니다. 이는 증상의 신호일 수 있으므로 모임 후 따뜻하게 안부를 묻고, 본인의 신호등 계획을 함께 확인합니다.

가족 모임

과정 중간(6회기 이후)에 가족·지원자를 초대하는 특별 모임을 열어 2회기(조울증 바로 알기)와 7회기(신호등 계획)를 함께 나누면 효과적입니다.

“여호와께서 그의 사랑하시는 자에게는 잠을 주시는도다”

시편 127:2

아하브상담코칭센터

Ahav Counseling & Coaching Center · ahav.center