

정신 건강 사역을 위해 여러분 교회가

할 수 있는 12 가지

1. 혼자 하지 마세요.

사역에는 진행자와 동역자가 모두 필요합니다. 이 사역을 시작하는 데 있어, 서로를 지원하고 격려할 수 있는 두 사람을 모으세요. 이 두 사람이 관심 있는 다른 이들을 개인적으로 모으도록 하세요. 여러분 회중 안에 있는 재능, 관점, 경험을 발견해 보세요.

2. 교회 소식지와 소셜 미디어를 활용하세요.

이 사역을 촉진하기 위해서 매달 기사를 올리고, 정신 건강과 회복에 대한 교육을 하세요. 사역팀의 기사 그리고 목회자가 정신 질환에 대해 성찰하고 쓴 머릿기사는 정신질환에 대해 알리고, 편견을 없애는 데 도움이 됩니다.

3. 예배에 포함시키세요.

매달 예배에서 "정신 질환을 생각하는 시간"을 3-5분 정도씩 가지세요. 항상 비밀을 지키시면서, 정신 건강의 문제를 겪고 살아가는 이와 그 가족을 위해 기도해주세요. 설교 시, 성경이 어떻게 정신 건강 문제를 가지고 사는 이와 그들을 돌보는 이에 대해서 말하고 있는지 찾는 기회를 가지세요. 행동 장애를 가진 사람을 따뜻하게 대할 '대사' 팀을 만드세요.

4. 유인물을 비치하세요.

교회 사무실 근처든, 본당 앞 홀이든, 사람이 많이 다니는 복도이든, [국립 정신 질환 협회\(NAMI\)](#)와 [Mental Health America](#)의 교육용 브로셔를 다양하게 비치하세요. 교회 구성원이나 방문자 모두가 일주일 내내 이용할 수 있는 지역 자원에 대한 정보를 포함하세요.

5. 정신 건강 상담소나 병원과 네트워크 형성하세요.

여러분 지역 정신 건강 상담소나 병원과 연락하여 소견서를 받을 수 있는 관계를 만드시고, 목회에 있어 지원도 받으세요. 정신 건강 상담사나 의사들과 다과를

나눠보실 수도 있습니다. 그들에게 귀를 기울이십시오. 전문가들의 수가 부족한 데다가, 코로나로 인해 이들의 환자 부담과 스트레스가 증가했습니다.

6. 주일 학교 수업에서 교육하세요.

해마다 4-8주의 주일학교 수업에서 1-3번 정도 정신 건강에 대해서 다루어 보세요. 정신 건강 분야는 광범위하고, 교회에 이미 이 분야의 전문가들이 있을지도 모릅니다. 또한 그들은 자신의 분야에 대해 기꺼이 가르치고자 할 수도 있습니다. 이 주제는 교회의 다양한 인구 계층의 의견을 이끌어낼 것입니다.

7. NAMI 코스를 주최하세요.

[NAMI 코스](#)를 주최하세요. 국립 정신 건강 협회 (NAMI)가 훈련받은 선생님을 여러분 교회에 파견하여, 개인 대 개인 (정신 질환 증상을 가진 성인), 가족 대 가족 (증상을 가진 성인의 가족들), 그리고 기본 (증상을 가진 미성년 가족들) 코스를 진행할 것입니다. 여러분 교회는 6-12 주에 걸친 교육이 이루어질 장소만 제공하시면 됩니다.

8. 연중 행사

정신 건강의 달(5월), 자살 방지의 달(9월), 정신 질환 인식 주간(10월 첫째주)를 지키세요. 정신 건강에 대해 배우고, 정신 질환에 대한 낙인을 없애십시오. 또한 정신 건강 문제를 해결할 수 있도록 여러분 공동체를 준비시키세요. [정신 건강 사역 E-Spotlight](#)와 [Mental Health America](#)는 좋은 자료가 될 것입니다.

9. 12 월 '가장 긴 밤' 예배를 계획하세요.

강립절이나 성탄절 동안 사별이나 슬픔이나 고통을 경험한 사람들에게 있어 연말은 특별히 어려운 시기일 것입니다. 그들의 고통과 그리움을 소리내어 말하는 '가장 긴 밤'이나 '블루 크리스마스' 예배를 계획해보세요. 이는 기쁨이 선포되는 시기에 소외되는 이들을 위한 돌봄을 보여주는 유용한 방식이 될 수 있습니다.

10. 정신 건강 응급 처치 수업을 제공하세요.

[MHFA](#) 훈련은 정신 건강 문제의 낙인을 지우고, 정신 건강 문제나 약물 사용 문제를 가지고 있고 위기를 경험하는 사람들에게 다가가 초기의 도움을 주고 지원하는 기술을 가르칩니다. 많은 장로교인과 교회들은 이러한 트레이닝을 조직하거나, 개인이 MHFA 트레이너가 되도록 지원합니다.

11. 동반자 교육을 제공하세요.

동반자는 함께 있어 주는 사역이며, 고립과 고통에 대한 관계적인 대처이며, 치유와 회복을 지원합니다. 동반자 훈련은 누군가 감정적 정신적 문제를 겪을 때, 그와 나란히 함께 걷는 기술을 가르칩니다. 동반자의 모델은 다섯 가지 원칙이 있습니다 : 환대, 이웃되어 주기, 나란히 서기, 경청하기, 동반

12. 자살 방지에 대한 인식을 일깨우세요.

자살 인식 미국 재단과 국립 자살 방지 생명줄로부터 좋은 자료를 얻을 수 있습니다. 정신 질환 범종교 네트워크는 목회자와 신앙 리더들을 위한 자살 방지, 개입, 대처에 대한 5 개의 짧은 비디오 시리즈를 제작하였습니다. 많은 교회와 노회가 '문지기' 훈련을 제공합니다. 이것은 누군가 자살 위험에 놓여 있을 때, 이를 인지하고 대처하는 기술을 가르칩니다. LivingWorks ASIST 모델과 QPR 은 교회와 노회가 사용하는 자살 방지 교육의 두 가지 예입니다.