

Depression (우울증)

Background (배경)

The Billy Graham Christian Worker's Handbook

(Billy Graham Evangelistic Association)

(Page 85)

우울증은 아마 인간의 어느 괴로움보다도 그 고통과 번뇌가 더욱 심하다고 볼 수 있다. 이것은 증상이나 치료에 있어 정확히 정의를 내리기가 어렵다. 사전(dictionary)상의 정의로는 우울증은 하나의 감정상태를 말하며 신경정신적, 심리적으로 이러한 감정; 희망이 없고, 미숙하며(감성적으로), 침울하고, 낙담, 슬픔, 집중력과 활동력에 어려움이 있는 인격등으로 서술되어 있다. 크리스찬이나 크리스찬이 아닌 누구에게나 우울증의 고통이 올 수 있다.

우울증이 있는 사람은 자신에 대해 부정적이며 (a negative self-image), 더러는 죄책감, 치욕감 그리고 자기 비판적(self-criticism)이다. 신경정신적 우울증 (Neurotic depression)은 그 자신의 잘못된 행위나 행실로 인할 수 있으며 그리고 어떤 비행동에 대한 부작용으로 연관 될 수 있다. 연속적 부정행위후에 거기에 부속되는 결과로써 일어나는 과실적인 반응과 죄책감에서 우울증이 유발된다. 만일 죄로 인한 마음에 번민과 문제가 있으면, 이것은 절대로 가볍게 여겨서는 안된다. 그의 잘못된 행위에 어떤 아이디어(the idea)나 다른 어느것으로도 우둔해 주어서는 안되며, 그리고 다른사람이 그의 행실에 책임을 져서 지지해 주어서도 안된다. 이런 우울증인 사람의 문제를 동의 하거나 수긍하지 말며, 그 사람의 죄나 죄책감에 대해 지나치게 면밀히 탐색하지 말고 너무나 심각히 받아 들이지 않으면, 그의 우울증에 대한 실질적 예방과 결정적인 치료효과의 해결책이 될 수 있다.

우울증인 사람은 가끔 단지 기분만 좋아지는데 치중 할 수 있다. 그러나 그것이 우선은 아니다. 오히려 그의 우울증이 어떤 원인에서 계기가 되었는지를 알아 내어야 한다. 그리고 우울증이 있는 사람을 신앙으로 인도하면 결과적으로 자신 스스로 그의 우울증을 다스릴 수 있으며 우울증을 뿌리 뽑을 수 있게 된다.

이 시점에서 성경(Bible)이 아주 효과적으로 사용될 수 있다. 그리하여 신앙의 힘이 발휘되면 필연적으로 긍정적인 궤도에 접어들어 우울증이 회복되어 가며 전반적인 치료의 길로 인도 된다. 크리스찬 증인으로 격려와 응원자가 되어 주어야 한다. 만일 우울증인 사람이 신앙의 결정 단계에 아직 미치지 못하여도 희망을 가지고 긍정적으로 그 사람의 심리적 상태를 이해하고 탐구하는데 노력을 해야 한다. 인내를 가져야 한다. 우울증에 관하여는 가끔은 아주 복잡한 문제들이 야기되어 이와 관련되 있음으로 쉽사리 또는 속히 그 해결책이 없다. 우울증인 사람은 어떤 지시에 따라 곧장 좋아지지 않는다. 가끔은 몇달동안 전문적인 도움이 필요한 경우도 있다.

잘 경청(a good listener) 해야한다. 너무 깊이 믿지말고 질문을하여 대화의 방향을 신앙적으로 이끄면서 그가 대화에 참여 하도록 인내를 가지고 신앙안에서의 해결책을 제시해야 한다. 정확히 어떤 문제인지를 알기 이전에는 다른 해결책을 내놓아서 안된다.