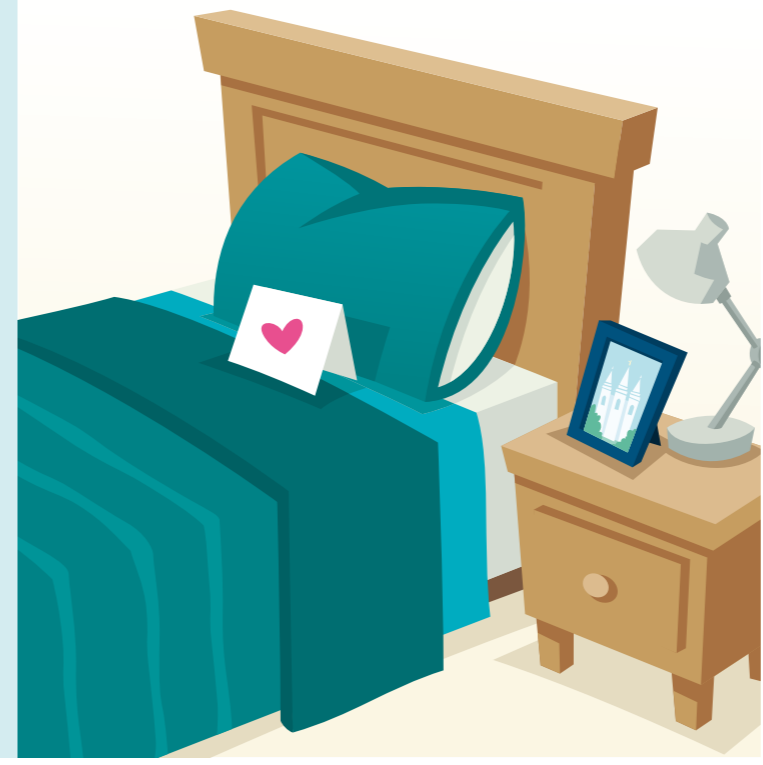


사랑한다고 말하는 수많은 방법



트리나는 어떻게 오빠를 도울 수 있을까요?



사랑한다고 말할 수 있는 방법이 많다는 것을 알았어요. 가족들이 착한 일을 해 주거나 자신을 안아 줄 때 트리나는 가족들이 자신을 사랑한다는 것을 알았어요. 트리나도 애덤 오빠를 위해 그렇게 할 수 있어요!

트리나는 이제부터 오빠에게 사랑을 보이겠다고 결심했어요. 트리나는 인도에 분필로 오빠를 위한 메시지를 적었어요. 집 안 곳곳에도 오빠를 위한 쪽지를 숨겼어요. 그리고 형제자매들이 종이에 환영 문구를 쓰는 것도 도왔어요. “집에 돌아온 것을 환영해요, 도슨 장로님! 우리는 장로님을 사랑해요!”

다음 날, 트리나의 가족은 공항으로 나갔어요. 트리나는 형제자매들이 자신들이 만든 환영 문구를 들고 있도록 도와주었어요. 애덤이 공항 게이트에서 나오자, 가족들은 애덤과 포옹하기 위해 달려 나갔어요.

“사랑해, 애덤 오빠!” 트리나가 말했어요. 집에 돌아온 트리나는 자신이 인도 위에 쓴 것을 보여 주려고 애덤의 손을 잡아끌었어요.

“우린 도슨 장로님이 자랑스러워요.” 애덤이 그 글귀를 읽었어요. 애덤은 고개를 들어 부모님과 동생들을 바라보았어요. “모두들 고마워요.” 애덤은 트리나의 손을 꼭 잡았어요.

자기 방에 여행 가방을 두러 들어갔던 애덤은 웃음 띠 얼굴로 다시 나와서 이렇게 말했어요. “집 안 곳곳에 멋진 걸 둔 사람이 누구일까? 내가 방금 내 베개 위에 놓인 비밀 편지를 발견했는데 말이야.” 애덤은 트리나에게 윈크를 했어요.

트리나는 활짝 웃었어요. 트리나는 사랑한다고 말할 수 있는 방법을 더 많이 생각해 내고 싶어서 가슴이 두근거렸어요! ●

줄리언 테니 도먼
(실제 이야기를 바탕으로 함)

이 이야기는 미국에서 있었던 일이에요.

“기도로 가족 평의회를 시작하자꾸나.” 아버지가 말씀하셨어요.

트리나는 테일러가 기도하는 동안 형제자매들 옆에 무릎을 꿇고 앉았어요. 그런 다음, 아이들은 다시 모두 제자리에 앉았어요.

“엄마와 아빠는 애덤에 대해 이야기하려고 해.” 아버지가 말씀하셨어요. 트리나의 오빠인 애덤은 선교사였어요. 애덤은 3개월 전에 선교 사업을 떠났고, 트리나는 그런 오빠가 많이 보고 싶었어요.

“애덤이 이번 주에 선교 사업을 끝내고 집으로 돌아올 거야.” 엄마가 말씀하셨어요.

트리나는 숨이 턱 막혔어요. 오빠한테 무슨 일이 있나? 트리나는 생각했어요.

“네? 왜요?” 테일러가 물었어요.

“애덤은 불안증과 우울증으로 힘들어하고 있거든. 그건 없어지지 않는 걱정과 슬픔이 많다는 뜻이야. 애덤은 다리가 부러졌거나 몸이 아팠을 때처럼 이곳의 병원에서 치료를 받을 거란다.” 엄마가 말씀하셨어요.

트리나는 무슨 말을 해야 할지 알 수가 없었어요. 몇몇 친구들의 언니와 오빠들도 병원 치료를 위해 선교 사업에서 일찍 돌아온 적은 있었어요. 애덤 오빠는 괜찮은 걸까요?

“우리가 애덤을 돕기 위해 할 수 있는 모든 일을 했으면

한단다. 애덤을 어떻게 도울지 알기 위해 기도해 보겠니?” 아버지가 말씀하셨어요.

트리나와 아이들은 고개를 끄덕였어요.

“질문이 있다면 무엇이든 물어봐도 되고, 너희의 기분이 어떤지 언제든지 이야기해 주렴. 엄마와 아빠는 너희를 정말 사랑한다.”

엄마가 말씀하셨어요. 트리나는 달려가 엄마를 꼭 안아 드렸고, 나머지 가족들도 다 함께 서로를 꼭 껴안았어요.

그 후로 며칠 동안 트리나는 애덤 오빠에 대해 생각했어요. 트리나는 자신이 오빠를 위해 무엇을 할 수 있을지 알기 위해 기도했어요.

트리나는 걱정이 되고 마음이 슬펐을 때를 생각해 보았어요. 가족들이 자신에게 얼마나 많은 도움을 주었는지도



떠올렸어요. 하지만 불안증과 우울증은 꽤 큰 문제인 것 같았어요.

“오빠를 제가 어떻게 도울 수 있을까요?” 트리나가 엄마한테 여쭙었어요.

“애덤이 느끼는 감정은 우리가 바꿀 수 있는 게 아니란다. 우리가 할 수 있는 건 그저 애덤을 돕고 사랑을 보여 주는 거지.”

“우리는 오빠를 사랑할 수 있어요!” 트리나가 말했어요.

엄마가 웃음을 지으며 트리나를 안아 주셨어요. “그게 우리가 할 수 있는 가장 좋은 일이야.”

트리나는 “사랑해요”라고 소리 내어 말하지 않아도

불안증과 우울증이란 무엇인가요?

사람들은 사라지지 않는 걱정이나 두려움을 느낄 때가 있어요. 이것을 **불안증**이라고 해요. 그들은 또한 사라지지 않는 슬픔을 느낄 수도 있어요. 이것은 **우울증**이라고 하지요. 몸에 영향을 미치는 다른 질병처럼, 불안증과 우울증은 정신에 영향을 미치는 질병이에요. 불안증이나 우울증을 겪는 사람들은 병원 치료를 받을 수 있어요. 우리는 그들을 사랑하고, 그들을 이해하고 돕기 위해 노력할 수 있어요. 만약 여러분이 어려움을 겪고 있다면, 신뢰할 수 있는 어른에게 도움을 구하세요.