

How to Restore a Wounded Relationship

상처 입은 관계의 회복

I. RECOGNIZING WHEN THE SPIRIT OF A RELATIONSHIP IS WOUNDED

관계의 영이 상처를 입었음을 인식함

- A. A relationship is like a garden that must be cultivated by *watering it* (adding components that nurture it) and *weeding it* (addressing the factors that hinder it). We must do our part, and then God will do His part in blessing and healing our relationships.

관계는 마치 정원과 같아서 우리는 이것에 물을 주며 (이를 풍성하게 하는 요소들을 더함), 잡초를 뽑아내며 (이를 저해하는 요소들을 다룸) 기경을 해야만 한다. 우리는 우리가 해야 할 일들을 해야 하며, 그럴 때에 하나님께서 우리의 관계를 축복하고 치유하시는 그분의 일을 하실 것이다.

- B. A relationship can be wounded at various levels, from being slightly injured to deeply broken. The *spirit of a relationship* can be injured without the people themselves being deeply wounded. In other words, the trust and open communication can be injured between two good people who are not emotionally devastated or dysfunctional.

관계는 약한 상처부터 깊은 상처까지 다양한 정도로 상처를 입는다. 관계의 영은 사람들 각자가 깊은 상처를 입지 않았어도 상처를 입을 수 있다. 즉, 감정적으로 충격을 받지도 않았고 감정의 역기능이 없는 두 선한 사람들 사이에서도 신뢰와 열린 대화는 해를 입을 수 있다.

- C. Be alert for the signs of a wounded relationship—they include having a *closed spirit* (no longer receptive), *being guarded* (unwilling to share freely), *strained communication* (defensive, argumentative, sarcastic) and *resisting touch* (a spouse or child with a wounded spirit often resists being touched or hugged). We should be alerted if we see these signs.

관계가 상처를 입었음을 나타내는 징조로는 닫힌 영 (수용적이지 않음), 방어적이 됨 (자유롭게 마음을 나누기를 거부함), 긴장된 대화 (방어적이고, 언쟁을 하며, 빈정댐), 그리고 몸이 닿는 것을 거부 (상처 입은 영을 가진 배우자나 자녀는 종종 껴안거나 만지는 것을 거부한다)하는 것이 있다. 우리가 이러한 징조를 보게 되면 우리는 이를 민감히 다루어야 한다.

- D. A relationship is wounded long before it is broken, and a broken relationship requires much more skill and attention to heal. If we address the relational weakness, or “infection,” at the early stages, we can avoid allowing “gangrene” to set into the relationship. It is better to be proactive in the maintenance of our relationships, because an *ounce of prevention is worth a pound of cure*.

관계는 이것이 깨어지기 훨씬 전부터 상처를 입게 된다. 깨어진 관계를 치유하기 위해서는 훨씬 더 많은 기술과 관심이 필요하게 된다. 만일 우리가 관계적인 연약함이나 질병을 다루게 되면, 우리는 관계가 “썩어가는 것”을 피할 수 있다. 우리는 우리의 관계를 유지해나가는데 능동적이 될 필요가 있는데, 이는 예방이 치료약보다 낫기 때문이다.

II. THE POWER OF OUR SPEECH IN OUR RELATIONSHIPS

우리의 관계에 있어서 말이 가지는 힘

- A. The most common way to wound the spirit of a relationship is through perverse, or corrupt, speech; this includes speech that is crooked (perverse), instead of being straight.

관계의 영에 상처를 입히는 가장 일반적인 방법은 뻘뻘어지고 왜곡된 대화를 통해서이다; 이는 정직한 대화가 아닌 왜곡되고 부정직한 대화를 말한다.

⁴*A wholesome tongue is a tree of life, but perverseness in it breaks the spirit. (Prov. 15:4)*

⁴ 온순한 혀는 곧 생명 나무이지만 뻘뻘한 혀는 마음을 상하게 하느니라 (잠 15:4)

- B. Corrupt speech injures relationships, rather than imparting grace to the one being corrected. Such words grieve the Spirit, as well as grieving both the speaker and the recipient of the words.

교정이 필요한 이에게 하는 부패하고 더러운 말은 이들에게 은혜를 입히기 보다 관계에 해를 입힌다. 이런 말들은 말하는 사람과 듣는 사람 모두를 근심케 할 뿐만 아니라, 성령을 근심케 한다

²⁹*Let no corrupt word proceed out of your mouth, but what is good for necessary edification, that it may impart grace to the hearers. ³⁰And do not grieve the Holy Spirit. (Eph. 4:29-30)*

²⁹ 무릇 더러운 말은 너희 입 밖에도 내지 말고 오직 덕을 세우는 데 소용되는 대로 선한 말을 하여 듣는 자들에게 은혜를 끼치게 하라 ³⁰ 하나님의 성령을 근심하게 하지 말라 ... (엡 4:29-30)

- C. Perverse, or corrupt, speech includes *unfair criticism* (accusatory), *sarcasm* (insulting), “*sitcom humor*” (jokes about faults), *anger* (with rejection), *being condescending* (self-exalting), etc.

뻘뻘어진, 또는 부패한 말에는 부당한 비난 (과장된), 빈정댐 (모욕), “시트콤 유머” (실수를 두고 농담함), (거절과 함께) 분노함, 잘난 체함 (자기 예찬) 등이 있다.

²¹*Death and life are in the power of the tongue... (Prov. 18:21)*

²¹ 죽고 사는 것이 혀의 힘에 달렸나니 ... (잠 18:21)

- D. We are to be careful with our words and diligent to repair any damage that we cause with our words, knowing that it is more difficult to win a brother once he is offended (Prov. 18:19). The “offended brother” often includes those with whom we are in a familiar relationship, such as a spouse, child, sibling, extended family member, good friend, or a co-worker, etc. It requires wisdom, effort, and patience to get inside a fortified city and “win” our brother.

이미 형제를 노엽게 한 후에 이 사람을 얻기는 훨씬 더 힘들을 알기에 (잠 18:19), 우리는 우리의 말을 주의해야 하며, 우리의 말로 인해 망가진 부분을 성실히 고쳐나가야 한다.

이 “노엽게 한 형제, 실족한 형제”는 종종 우리가 가까운 관계를 가진 배우자, 자녀, 사촌, 가족 구성원, 좋은 친구, 동료들을 포함한다.

요새와 같은 성 안으로 들어가서 형제를 “얻기” 위해서는 지혜와 노력, 인내가 필요하다.

¹⁹*A brother offended is harder to win than a strong [fortified] city... (Prov. 18:19)*

¹⁹ 노엽게 한 형제와 화목하기가 견고한 성을 취하기보다 어려운즉 ... (잠 18:19)

- E. **Complaining:** We are warned not to allow our complaining to injure a relationship. Continual complaining makes others want to discontinue or draw back from the relationship, and can cause children to leave home prematurely (Prov. 14:1; 17:1; 19:13; 21:9, 19; 25:24). This principle applies to all people in many different types of relationships, not just women in their homes.

불평: 성경은 우리에게 불평이 우리의 관계를 주관하지 못할 것에 대해 경고를 하고 있다. 지속적인 불평은 사람들이 관계를 중단하거나 관계에서 멀어지도록 만들며, 자녀들이 미성숙한 상태에서 집을 떠날 유혹을 가지게 만들 수도 있다 (잠 14:1; 17:1; 19:13; 21:9, 19; 25:24). 이 원리는 많은 다른 종류의 관계를 가진 모든 사람들에게 적용되며, 가정의 여인에게만 적용되는 부분이 아니다.

⁹*Better to dwell in a corner...than in a house shared with a contentious woman [spouse, parent, etc.]...¹⁹Better to dwell in the wilderness, than with a contentious and angry woman. (Prov. 21:9, 19)*

⁹ 다투는 여인 [배우자, 부모 등]과 함께 큰 집에서 사는 것보다 움막에서 사는 것이 나으니라 ... ¹⁹ 다투며 성내는 여인 과 함께 사는 것보다 광야에서 사는 것이 나으니라 (잠 21:9, 19)

¹*Better is a dry morsel with quietness, than a house full of feasting with strife. (Prov. 17:1)*

¹ 마른 떡 한 조각만 있고도 화목하는 것이 제육이 집에 가득하고도 다투는 것보다 나으니라 (잠 17:1)

¹³*The contentions of a wife [or spouse, parent, friend] are a continual dripping. (Prov. 19:13)*

¹³ ... 다투는 아내 [배우자, 부모, 친구]는 이어 떨어지는 물방울이니라 (잠 19:13)

III. BIBLICAL PRINCIPLES IN RESTORING AN INJURED RELATIONSHIP

상처 입은 관계를 회복하는 성경적인 원리

- A. **Make a godly appeal:** What do we do when a relationship is wounded? We make a godly appeal. Since the wound occurred over a period of time, the healing of the relationship will often take time too, involving a process of godly appeals and more. We must not be naïve in thinking that a wounded relationship will heal by itself over time. If we do not take action to heal the relationship, it will grow worse over time as we get more familiar with each other.

경건하게 호소하라: 어떤 이와와 관계에 상처가 났을 때 우리는 어떻게 해야 하는가? 우리는 경건하게 호소해야 한다. 상처는 시간을 걸쳐 일어나게 되기에, 관계의 회복에도 역시 경건한 요청, 호소를 하는 등의 과정과 시간이 소요되게 된다. 우리는 상처 입은 관계가 시간이 지나면 자연스럽게 회복될 것이라고 순진하게 생각해서는 안 된다. 우리가 관계를 치유하기 위해 행동을 취하지 않는다면, 이는 서로 더 친해짐에 따라 더더욱 안 좋아지게 된다

- B. We are to do all that we can to restore relationships, as far as it depends on us (Rom. 12:18).

우리는 우리 선에서 할 수 있는 일이라면 관계를 회복하기 위해 할 수 있는 모든 일을 해야 한다 (롬 12:18).

¹⁸*If it is possible, as much as depends on you, live peaceably with all men. (Rom. 12:18)*

¹⁸ 할 수 있거든 너희로서는 (한글 KJV: 너희 편에서는) 모든 사람과 더불어 화목하라 (롬 12:18)

- C. Jesus taught us to go to our brother to make an appeal, both when they have *something against us* (Mt. 5:24) and when we have *something against them* (Mt. 18:15-16).

예수님께서서는 형제가 우리에게 대해 원망이 있거나 (마 5:24), 우리가 형제에 대해 원망이 있을 때 (마 18:15-16) 두 경우 모두 형제에게 가서 요청, 호소할 것을 가르치셨다.

1. **Someone has something against you:** We are not to present our gifts to God in worship without attempting to heal broken relationships (Mt. 5:23-24). Our union with Jesus in worship is deeply connected to the way that we honor others in the Body of Christ.

네 형제에게 원망 들을만한 일을 있거든: 우리는 깨어진 관계를 치유하려는 노력도 없이 하나님 앞에 예배로 예물을 드려서는 안 된다 (마 5:23-24). 예배 안에서의 예수님과 우리의 연합은 우리가 그리스도의 몸 안에 있는 다른 이들을 존귀히 여기는 것과 깊이 연결되어 있다.

²³“**If you bring your gift to the altar, and remember that your brother has something against you...** ²⁴**First be reconciled to your brother, and then come and offer your gift.**” (Mt. 5:23-24) ²³
그러므로 예물을 제단에 드리려다가 거기서 **네 형제에게 원망들을 만한 일이 있는 것이 생각나거든** ²⁴ 예물을 제단 앞에 두고 먼저 가서 **형제와 화목하고 그 후에 와서 예물을 드리라** (마 5:23-24)

2. **You have something against another:** When someone mistreats or sins against us, Jesus commanded us to go to them privately to share our concern honestly with them.

네 형제에게 원망이 있거든: 만일 어떤 이가 우리를 잘못 대하거나 우리에게 죄를 지을 때, 예수님께서서는 우리가 그 사람에게 개인적으로 가서 그들에 대한 우리의 근심과 염려를 정직하게 나눌 것을 명령하셨다.

¹⁵**If your brother sins against you, go and tell him his fault between you and him alone...** ¹⁶**If he will not hear, take with you one or two more...** ²⁰**For where two or three are gathered together in My name, I am there in the midst of them.**” (Mt. 18:15-20)

¹⁵ 네 형제가 죄를 범하거든 **가서 너와 그 사람과만 상대하여 권고하라** 만일 들으면 네가 네 형제를 얻은 것이요 ... **20** 두세 사람이 내 이름으로 모인 곳에는 **나도 그들 중에 있느니라** (마 18:15-20)

- a. **Go and tell him:** When we meet face to face with a brother, the Lord intervenes in surprising ways, and we often experience the early stirrings of the bonds of love. We are often changed by the process, gaining new insight about them and ourselves.

가서 그 사람에게 말하라: 우리가 형제를 얼굴을 마주하여 만나게 될 때, 주님은 이 가운데 놀라운 방법으로 개입하시며, 우리는 종종 예상보다 일찍 시작되는 사랑의 하나됨을 경험하게 된다.
우리는 그들과 우리 자신에 대해 새로운 시각을 얻게 되며, 이 과정 가운데 변화되게 된다.

- b. **Alone:** Do not share your concern about your brother with others. We often feel more affection and mercy for him when we talk *to* him (rather than *about* him to another).

홀로: 당신의 형제에 대한 당신의 상처나 원망을 다른 이들과 나누지 마십시오. 우리는 종종 형제에게 **직접 말하게 될 때** 더 많은 사랑과 긍휼을 느끼게 된다 (**그에 대해** 다른 이에게 말하기보다).

- D. We are to make our appeal in the right *tone*, *timing*, *spirit*, and *ratio* of affirmation to correction.

우리는 우리의 호소를 올바른 **어조**와 올바른 **때**에, 올바른 **영과 교정**을 위한 적당한 칭찬의 **비율**을 가지고 해야 한다.

- E. **Tone**: The tone of our communication is a most important issue in restoring a relationship. We are to make our appeals in a spirit of gentleness, aware of our own failure and deficiency.

어조: 우리의 대화의 어조는 관계를 회복하는 데 있어서 가장 중요한 부분이다. 우리는 우리 자신의 실패와 연약함을 알기에, 온유한 심령으로 호소해야 한다.

¹*If a man is overtaken in any trespass, you who are spiritual restore such a one in a spirit of gentleness, considering yourself lest you also be tempted. (Gal. 6:1)*

¹ 형제들아 사람이 만일 무슨 범죄한 일이 드러나거든 신령한 너희는 온유한 심령으로 그러한 자를 바로잡고 너 자신을 살펴보아 너도 시험을 받을까 두려워하라 (갈 6:1)

1. A *soft response* diffuses anger in the one to whom we speak; a harsh tone will stir it up.

유순한 반응은 우리와 말하는 이의 분노를 누그러뜨린다; 거친 어조는 분노를 일으키게 된다.

¹*A soft answer turns away wrath [anger], but a harsh word [tone] stirs up anger. (Prov. 15:1)*

¹ 유순한 대답은 분노를 쉬게 하여도 과격할 말[어조]은 노를 격동하느니라 (잠 15:1)

2. A *negative tone* includes anger, defensiveness, lack of patience (rushing people to answer), or a tone of lecturing (instructing them without listening), etc.

부정적인 어조에는 분노, 자기 방어, 인내의 부족함 (사람들이 대답하도록 재촉함), 또는 가르치려는 어조 (들으려 하지 않고 상대방을 가르치려 함) 등이 있다.

3. *Expressing our appeal with anger*—sarcasm, sighs, huffing, slamming doors, etc.—hinders the ability of others to hear our concern. The tone of the communication involves our body language and facial expressions, including making eye contact.

분노로 우리의 마음을 표현하는 것 – 비꼼, 한탄, 발끈함, 문을 세게 닫음 등-은 다른 이가 우리의 문제에 대해 듣지 못하게 만든다. 대화의 어조는 우리의 몸짓이나 얼굴 표정, 눈길을 맞추는 것 등을 또한 포함한다.

- F. **A right spirit**: When solving a relational tension, it is important to wait until both parties are in a place of peace, or have a happy spirit, instead of being angry, agitated, annoyed, or pressured.

올바른 영: 우리가 관계의 긴장을 풀 때, 양측이 모두 화가 나거나, 불안하거나, 짜증이 나거나, 스트레스를 받은 상태가 아닌, 화평하고 행복한 영을 가질 수 있을 때까지 기다리는 것이 중요하다.

- G. **Ratio**: A healthy family relationship requires about ten positive statements to one negative one. We cannot drive a “ten-ton truck” of correction over a relational bridge that can only bear five tons. We must not speak more about someone’s failure than their virtues and desire to do right. We are to be grateful for the good they do and seek to do, not just critical of their faults.

비율: 건강한 가족 관계를 위해서는 부정적인 한 마디를 하기 위해서 열 가지 긍정적인 말이 필요하다. 우리는 5 톤 정도의 무게 밖에 견디지 못하는 관계의 다리에 “10 톤 트럭” 분량의 교정을 밀고 들어가서는 안 된다. 우리는 어떤 이의 가치와 올바르기를 원하는 그 사람의 소망보다 그 사람의 실패에 대해 더 많은 말을 해서는 안 된다. 우리는 그들의 실수에 대한 비난만 하기보다, 그들이 행하는 선한 일과 또 행하고자 노력하는 것들로 인해 감사해야 한다.

- H. **Ask the Lord:** We ask for insight about how our own lack of sensitivity and deficiency in love contributed to the wounded relationship, instead of only asking God to change the other person.

주께 구하라: 우리는 주께서 다른 이들을 바꿔주실 것만을 구하기 보다, 주께서 우리가 관계에 대해 얼마나 민감함이 부족했는지, 그리고 우리의 사랑 없음이 관계에 얼마나 해를 줬는지를 보여주실 것을 구해야 한다.

- I. **Ask the person:** Ask them for information about what they were thinking, feeling, doing, or wanting in the situation, instead of starting with statements of complaint or correction. For example, ask them, “What were you thinking or feeling when you told me...?” Try to hear their pain. Ask them for help, “Help me understand what you felt when I said...”

그 사람에게 물어보라: 그들에게 먼저 불평이나 교정을 하려고 하기보다, 그들이 그 상황에서 어떻게 생각하고, 느꼈고, 무엇을 했으며 무엇을 원했는지를 알려줄 것을 물어보라. 예를 들어 그들에게 이렇게 물어보라, “당신이 제게 그렇게 말했을 때 당신은 어떤 생각을 하고 있었고 어떤 감정을 가지고 있었나요...?” 그들의 고통을 들으려고 노력하십시오. 그들에게 도움을 요청하십시오, “제가 이렇게 말했을 때 당신이 어떤 감정을 느꼈는지를 제가 이해할 수 있도록 도와주십시오.”

- J. **Tell them what you feel:** It is good to share how you feel about what they did or said, instead of just making statements about their faults. For example, say something like, “I felt rejected (or pained or disappointed) when you said....or did...”

당신이 느끼는 바를 그들에게 말하라: 단지 그들의 실수에 대해 언급하기보다, 그들이 행한 일과 말한 것에 대해 당신이 어떻게 느꼈는지를 말하는 것이 좋다. 예를 들어 이렇게 말하십시오, “당신이 그렇게 말했을 때 저는 거절감(고통 또는 실망)을 느꼈습니다.”

- K. **Active listening:** Listen to discern their *unspoken* words, pains, disappointments, and fears. Then speak back to them what you heard them say. For example, “It sounds like you are saying...” This gives them the opportunity to clarify what you heard. We honor people by patiently listening to their point of view in the conflict, even if their view is not 100% accurate.

적극적으로 들으라: 그들이 표현하지 않은 말들과 고통, 실망, 두려움에 대해 주의 깊게 들으십시오. 그리고 당신이 들은 것을 그들에게 다시 말해보십시오. 예를 들어 이렇게 말하십시오, “당신이 이렇게 말씀하신 것 같습니다 ...” 이를 통해 그들은 당신이 들은 것을 명확하게 해줄 기회를 얻게 된다. 우리는 갈등 가운데 있는 다른 이의 관점을 인내심 있게 듣는 것을 통해 사람들을 존중할 수 있다. 그들의 관점이 100% 정확하지 않을지라도 말이다.

¹⁹But everyone must be quick to hear, slow to speak and slow to anger. (Jas. 1:19)

¹⁹ 내 사랑하는 형제들아 너희가 알지니 사람마다 듣기는 속히 하고 말하기는 더디 하며 성내기도 더디 하라 (약 1:19)

- L. **Be non-defensive:** A defensive manner hinders communication and the restoration process. See people who criticize us as a “free research team,” giving us insight into our blind spots.

방어적이 되지 말라: 방어적인 태도는 대화와 회복의 과정을 방해한다. 우리를 교정해주는 사람에게 대해, 그들은 마치 우리가 보지 못하고 있던 부분에 대해 볼 수 있도록 해주는 “무료 연구 팀”과 같이 여기라.

- M. **Confess our faults:** Our confession is our “love offering.” Do not say, “I’m sorry *if* I offended you.” Rather say, “I repent, *because* I sinned against you” (by coming up short in love, etc.).

우리의 실수를 고백함: 우리의 고백은 우리의 “사랑의 제사”이다. 이렇게 말하지 마십시오, “만일 제가 당신의 기분을 상하게 했다면 죄송합니다.” 오히려 이렇게 말하십시오, “제가 당신에게 죄를 지었기에 제가 회개합니다” (제 사랑이 부족했기에, 등).

¹⁶**Confess your trespasses to one another...that you may be healed.** (Jas. 5:16)

¹⁶ **그러므로 너희 죄를 서로 고백하며 병 낫기를 위하여 서로 기도하라 의인의 간구는 역사하는 힘이 큼이니라 (약 5:16)**

- N. It is God’s wisdom to have an understanding heart with a peaceable and gentle spirit and to be eager to hear and to be helpful in restoring the relationship.

화평하고 관용하는 마음을 가지며, 또 들어주기를 원하고 관계를 회복하는 것을 돕기를 원하는 마음을 가지며 이해하기를 원하는 마음을 가지는 것은 하나님의 지혜이다.

¹³**Who is wise and understanding among you?...¹⁷The wisdom that is from above is first pure, then peaceable, gentle, willing to yield, full of mercy...and without hypocrisy.** (Jas. 3:13, 17)

¹³ 너희 중에 지혜와 총명이 있는 자가 누구냐 ... ¹⁷ 오직 위로부터 난 지혜는 첫째 성결하고 다음에 화평하고 관용하고 양순하며 [KJV 흠정역: 간청을 잘 들어주며] 긍휼과 선한 열매가 가득하고 편견과 거짓이 없나니 (약 3:13, 17)

1. **Willing to yield:** We are to be willing to yield to their appeal to do things “their way,” even if it is not the absolute best way.

간청을 잘 들어주며: 우리는 일을 “그들의 방법대로” 하기를 원하는 그들의 요청을 기꺼이 들어줄 수 있어야 한다. 비록 이것이 절대적으로 최선의 방법이 아닐지라도 말이다.

2. **Full of mercy:** Be merciful with their failure in the relationship. To be “full” of mercy includes not requiring that their perspective of the conflict be 100% accurate.

긍휼이 가득 함: 관계 가운데 그들의 실패에 대해 긍휼한 마음을 가지십시오. 긍휼이 “가득하다”는 것은 우리와 충돌하는 그들의 관점이 100% 정확하기를 요구하지 않는 것을 포함한다.

- O. **The whole truth:** Some people say, “I just want the truth to come out.” They must remember that the “whole truth” about someone includes their *virtues*, not just their *failures*. Remember that God doesn’t tell any of us the whole truth about all our shortcomings, as it would overwhelm us.

온전한 진실: 어떤 사람들은 말하곤 한다, “저는 단지 진실이 밝혀지길 원합니다.” 이들이 기억해야 할 것은, 어떤 이에 대한 “온전한 진실”이란 그들의 실패들뿐만 아니라 그들의 가치들에 대한 것도 포함한다는 것이다. 하나님께서는 우리의 모든 부족함에 대한 전체의 진실(우리가 완전 압도될 만큼의 사실들)을 우리에게 말씀하지 않으신다는 것을 기억해야 한다.

IV. PRACTICAL ADVICE

실질적인 조언

- A. **Winning:** We must remember that the one *who loves most* is the one who *wins* in God’s court.

승리함: 우리는 가장 많이 사랑하는 자가 하나님 앞에서 승리하는 자라는 사실을 기억해야 한다.

- B. **Set boundaries:** Come to new agreements about the “trade-offs” in the relationship, i.e., what you agree to give each other in terms of time, service, communication, etc.

경계를 정함: 관계에 있어서 균형을 유지하는 새로운 합의점을 찾으십시오. 즉, 시간과 섬김, 대화 등에 있어서 서로에게 제공하기로 동의하는 부분에 대해서 말이다.

- C. **Get an arbitrator:** An arbitrator can be very helpful in solving long-term conflicts. An arbitrator helps both people listen to each other (instead of interrupting). They ask questions of both parties, highlighting things which the people in the conflict easily lose sight of.

중재자를 구함: 중재자는 장기적인 갈등을 해결하는데 있어서 매우 도움이 될 수 있다. 중재자는 양측이 서로를 들을 수 있도록 도와준다 (중간에서 간섭하기보다). 그들은 양측 모두에게 질문을 하며, 갈등 관계에 있는 사람들이 쉽게 놓치는 부분을 잘 볼 수 있게 해준다.

- D. **Pick your battles wisely:** Don’t spend all your “relational equity” on small things. Be willing to lose a battle to win the war, and to give up smaller things to gain the most important things.

당신의 싸움을 지혜롭게 선택함: 작은 일들에 당신의 모든 “관계적인 가치”를 쏟아 붓지 마십시오. 전쟁에 이기기 위해 작은 전투를 기꺼이 지는 편을 택하십시오. 그리고 가장 중요한 것을 얻기 위해서, 작은 부분을 기꺼이 포기하십시오.

- E. **Proverbs:** Read Proverbs every day together with your spouse and/or with your children. The book of Proverbs focuses on communication skills (Prov. 15:28). Proverbs has 31 chapters, so you can read the chapter that corresponds to the date on the calendar.

잠언: 당신의 배우자, 혹은 자녀들과 함께 매일마다 잠언을 함께 읽으십시오. 잠언서는 대화의 기술에 대해 초점을 맞추고 있고 (잠 15:28), 잠언은 총 31 장으로 되어 있다. 따라서 당신은 달력의 날짜에 해당하는 잠언을 읽어 나갈 수 있다 (잠 15:28).

²⁸*The heart of the righteous studies how to answer... (Prov. 15:28)*

²⁸ 의인의 마음은 대답할 말을 깊이 생각하여도 악인의 입은 악을 쏟느니라 (잠 15:28)

V. QUESTIONS FOR SMALL-GROUP DISCUSSION (e.g., FCF FRIENDSHIP GROUPS)

SMALL-GROUP 토론을 위한 질문들 (FCF 프렌십 그룹)

1. Identify one point that inspired or challenged you. Why? What will you do differently to apply it?

당신에게 영감을 주거나 도전이 되었던 부분 한 가지를 말해보십시오. 이것을 적용하기 위해 어떤 일을 하실 것입니까?

2. Identify one point that you want to impart to a younger believer. Why? How will you approach this?

당신의 젊은 성도들에게 전해주고 싶은 한 가지 포인트를 말해보십시오. 왜입니까? 이것에 대해 어떻게 접근하시겠습니까?

3. Identify one point that you would like to gain more understanding of. How will you seek to gain it?

당신이 더 이해하고 싶은 부분 한 가지를 말해보십시오. 이를 이해하기 위해 어떻게 노력하시겠습니까?