

Relationships: Communication, Expectations, and Healing Wounds

관계: 대화, 기대, 그리고 상처의 치유

I. RECOGNIZING WHEN THE SPIRIT OF A RELATIONSHIP IS WOUNDED

관계의 영이 상처를 입었음을 인식함

- A. A relationship can be wounded at various levels, from being slightly injured to deeply broken. Be alert for the signs of a wounded relationship—including having a **closed spirit** (no longer receptive), **being guarded** (unwilling to share freely), **strained communication** (argumentative, sarcastic) and **resisting touch** (a spouse or child with a wounded spirit often resists being hugged).

관계는 약하게 상처를 입는 것에서 깊이 깨어지는 것까지 다양한 형태로 상처를 입을 수 있다. 관계가 상처가 나고 있는 징조에 대해 주의하라. 이는 닫힌 영을 가지거나 (더 이상 받아들이지 않음), 방어적이 되거나 (자유롭게 나누기를 원하지 않음), 긴장된 대화 (말다툼을 하거나 냉소적임), 그리고 신체가 닿는 것을 싫어하는 경우 등이 있다 (배우자나 자녀가 영이 상처를 입었을 때는 종종 껴안아주는 것을 거절한다).

- B. A relationship is wounded long before it is broken, and a broken relationship with offense requires much more effort, wisdom, and patience (entering a fortified city) to repair. The “offended brother” can be those with whom we are familiar—as a spouse, child, sibling, good friend, or co-worker, etc.

관계는 깨어지기 훨씬 전부터 상처를 입기 시작하며, 노여움을 가지며 깨어진 관계를 회복하는 데에는 훨씬 더 많은 노력과 지혜, 인내가 필요하다 (견고한 성에 들어가는 것과 같다). 말씀에 나오는 “실족한 형제”는 우리와 친한 사람일 수도 있다. 배우자, 자녀, 형제, 좋은 친구, 동역자 등.

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)

- C. Husbands are called by God to honor their wives and also train their children to honor her.

남편들은 자신의 아내를 귀하게 여기며, 자녀들 또한 아내를 존귀하게 여기도록 키워야 한다.

⁷*Husbands...giving honor to the wife...that your prayers may not be hindered. (1 Pet. 3:7)*

⁷ 남편된 자들아 ... 너희 아내 ... 귀히 여기라 이는 너희 기도가 막히지 아니하게 하려 함이라 (벧전 3:7)

II. THE POWER OF OUR SPEECH IN OUR RELATIONSHIPS

우리의 말이 관계에 대해 가지는 능력

- A. The most common way to wound the spirit of a relationship is through corrupt speech, which includes **complaining** (too negative), **unfair criticism** (accusatory), **sarcasm** (insulting), “**sitcom humor**” (jokes about faults), **anger** (with rejection), **being condescending** (self-exalting).

관계의 영이 상처를 입는 가장 일반적인 방법은 더러운 말을 통해서인데, 이는 불평 (너무 부정적임), 부당한 비난 (정죄하는), 빙정댐 (모욕), “시트콤 유머” (실수를 두고 농담을 함), 분노 (거절과 함께), 거들먹거리며 잘난 체 하기 (자신을 높임) 등을 통해 일어난다.

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.* ³⁰*And 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)

- B. **Complaining:** This injures relationships and causes people to draw back from the relationship (Prov. 14:1; 17:1; 19:13; 21:9, 19; 25:24). This principle applies to men and women in all their relationships.

불평: 이는 관계를 해치며, 사람들로 하여금 관계에서 멀리 떠나가게 만든다 (잠 14:1; 17:1; 19:13; 21:9, 19; 25:24). 이 원리는 남녀 모두에게, 모든 관계에 적용된다.

¹⁹*Better to dwell in the wilderness, than with a contentious and angry woman. (Prov. 21:19)*

¹⁹ 다투며 성내는 여인과 함께 사는 것보다 광야에서 사는 것이 나으니라 (잠 21:19)

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)

- C. **Anger:** An angry response does not result in accomplishing God's righteous purpose in our lives.

분노: 분노의 반응은 그들의 삶에 대한 하나님의 의를 이루지 못하는 결과를 낳는다.

²⁰ ...*for the anger of man does not achieve the righteousness of God. (Jas. 1:20, NASB)*

²⁰ 사람이 성내는 것이 하나님의 의를 이루지 못함이라 (약 1:20)

- D. **Seeing virtue and expressing gratitude:** We are to seek to see people from God's perspective, to see their virtue and excellence, and to express gratitude for the good that they have done and seek to do. Saying "thank you" for small things makes a big difference over time in a relationship.

가치를 이해하고, 감사를 표현함: 우리는 사람들을 하나님의 시각으로 보며, 그들의 가치와 탁월함을 봐야만 한다. 그리고 그들이 행한 일이나 추구하는 좋은 부분에 대해 감사를 표현해야 한다. 작은 일에 대해 "감사합니다"라고 말하는 것은 관계에서 장기적으로 큰 차이를 만들어낸다.

³*As for the saints... “They are the excellent ones, in whom is all my delight.” (Ps. 16:3)*

³ 땅에 있는 성도들은 존귀한 자들이니 나의 모든 즐거움이 그들에게 있도다 (잠 16:3)

- E. **Pick your battles wisely:** Don't use up your "relational equity" by correcting too many small things related to your spouse, children, or close friendships. Resist commenting too often on how the smaller things need to be better in their lives or actions so that you can focus on speaking into the most important things. Make sure you affirm them far more than pointing out their deficiencies.

싸움을 지혜롭게 해나がら: 당신의 배우자나 자녀, 혹은 가까운 친구에게 작은 일들에 대해 너무 많이 교정을 하면서 당신의 "관계의 equity"를 다 사용하지 말라. 그들의 삶이나 반응의 작은 부분들을 얼마나 많이 고쳐야 하는지 너무 자주 지적하지 않도록 하라. 이렇게 할 때, 당신은 오히려 가장 중요한 부분들에 초점을 맞춰서 얘기할 수 있다. 그들의 결점을 지적하는 것보다 훨씬 더 많이 그들을 격려하려고 노력하라.

III. BIBLICAL PRINCIPLES IN RESTORING AND BUILDING STRONG RELATIONSHIPS

관계를 회복하고 강건한 관계를 세워나가는 성경적인 원리들

- A. **Clearly defined expectations:** Many offenses, tensions, and lack of trust result from having unfulfilled expectations or broken commitments. Therefore, take time to define expectations as to how each spouse agrees to serve the other and what they can expect in terms of time, service, communication, etc. Seek to establish practical, coordinated rhythms in your personal and family schedules that can reduce tension. It is essential to acknowledge when you do not keep your commitments, even in the small things related to time and money.

기대감에 대해 명확하게 정의하라: 노여움이나 긴장감, 신뢰의 결여의 많은 부분은 기대감이 만족되지 않거나 약속이 지키지 않는 것으로부터 온다. 따라서 각각의 배우자가 서로를 어떻게 섬기기로 동의하는 것인지, 또 상대방이 시간을 내주고, 섬겨주고, 대화하는 것 등에 있어서 어떤 것을 기대할 수 있는지의 기대감을 명확히 하는데 시간을 들여라. 당신의 개인적인, 또 가족의 스케줄에서 긴장감을 줄여줄 수 있는 실제적이고 잘 조직된 리듬을 만들어내기 위해 노력하라. 당신이 약속한 것을 지키지 않았을 때, 이것이 시간이나 돈에 대한 작은 부분이라고 할지라도, 이는 필수적으로 인정해야 한다.

- B. **Make a godly appeal:** When a relationship is wounded, make an appeal to the wounded person. We are to appeal in the right *tone*, *timing*, and *ratio* of affirmation to correction.

경건하게 요청하라: 관계가 상처를 입었을 때, 상처를 입은 사람에게 요청을 하라.
우리는 올바른 어조와 타이밍, 그리고 올바른 칭찬과 교정의 비율을 가지고 요청해야 한다.

1. **Tone:** The tone of our communication is a most important issue in restoring a relationship. A negative tone includes speaking with anger, defensiveness, and impatience (rushing people to answer or interrupting them while they are answering) and may include sarcasm, sighs, huffing, slamming doors, etc. This hinders the ability of others to hear our concerns. Our tone involves our body language and facial expressions, including making eye contact.

어조: 대화의 어조는 관계를 회복하는 것에 있어 가장 중요한 부분이다. 부정적인 어조는 화내며 말하거나, 방어적이거나, 성급하게 말하는 것을 말하며 (사람들로 하여금 대답하도록 몰아치거나, 그들이 답을 하고 있는데 말을 끊는 것), 냉소적으로 말하거나 한숨을 쉬거나, 씩씩대거나, 문을 쾅 닫아버리는 등의 행동도 포함된다. 이는 다른 이들로 하여금 우리의 고민을 듣지 못하게 만들어버린다. 우리의 어조에는 몸짓이나 얼굴의 표정, 시선을 마주치는 것도 들어간다.

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 과격한 말 [어조]은 노를 격동하느니라 (잠 15:1)

2. **Timing:** When resolving a relational tension, it is *important to wait* until both parties are in a place of peace, or have a happy spirit, instead of communicating while angry or agitated.

타이밍: 관계의 긴장을 푸는데 있어서, 양측이 평안을 찾거나, 행복한 마음을 가지고 있을 때까지 기다리는 것이 중요하다. 화가 나거나 격앙된 상태에서 대화를 하는 것은 도움이 안 된다.

3. **Ratio:** A healthy family relationship requires about ten positive statements to one negative one. We must not speak more about someone's failure than their virtues and desire to do right.

비율: 건강한 가족 관계를 위해서는 부정적인 것 하나를 말하려면 열 가지 긍정적인 것을 말하는 것이 필요하다. 우리는 어떤 사람이 얼마나 가치 있는지, 또 올바르게 하기를 원하는지에 대해 말하기보다 그 사람의 실패에 대해 더 많이 말해서는 안 된다.

- C. **Ask the person:** Ask them to tell you what they were thinking, feeling, doing, or wanting in the situation, instead of starting with statements of complaint or correction for them—“*What were you thinking or feeling when you told me...?*” “*Help me understand what you felt when I said...?*”

상대방에게 요청하라: 불평이나 그들의 잘못을 고쳐주기 전에, 상대방이 그 상황에서 어떻게 생각했는지, 어떻게 느꼈는지, 무엇을 하고 있었는지, 또는 어떤 것을 원했었는지 말해달라고 요청하라. “당신이 제게 그 말을 했을 때, 어떤 생각을 하고 있었나요? 또는 어떤 감정을 느꼈나요 ...?” “제가 말했을 때 당신이 어떤 감정을 느꼈는지 제가 이해할 수 있도록 도와주세요 ...”

- D. **Tell them what you feel:** It can be helpful to share how you *felt* about what they did or said, instead of just making statements about their faults—start by saying things like, “*I felt rejected or pained, or disappointed when you said or did that...*” Opening our heart to share our feelings can help.

당신의 감정을 상대방에서 말하라: 상대방이 어떤 것을 실수했는지 단순히 말해주기보다, 그들의 행동이나 말에 대해 당신이 어떤 감정을 느꼈는지 나누는 것이 도움이 될 수 있다. 이렇게 말하며 시작해보라, “당신이 말했을 때, 혹은 그 행동을 했을 때 저는 거절감을 느꼈고, 고통스러웠습니다. 또는 실망감을 느꼈습니다 ...” 우리 감정을 나누며 자신의 마음을 여는 것이 도움이 될 수도 있다.

- E. **Active listening:** Be careful not to interrupt or cut them off, but listen to discern their *unspoken* words, pains, or disappointments. 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.

적극적으로 듣기: 상대방의 말을 끊거나 중단시키지 않도록 주의하라. 대신에 그들의 말에서 **다 표현되지 않은 것**이나 고통, 실망감들을 파악하도록 노력하라. 그들이 말한 것에 대해 **당신이 들은 것을** 그들에게 다시 말해보라. 예를 들면, “당신이 말씀하고 계신 것이 이런 의미 같은데요 ...” 이는 상대방이 당신이 들은 것을 더 명확히 이해할 수 있도록 기회를 준다.

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

¹⁹ ... 사람마다 듣기는 속히 하고 말하기는 더디 하며 성내기도 더디 하라 (잠 1:19)

- F. **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 않음: 방어적인 태도는 대화에 방해가 되며, 관계의 회복을 방해한다. 우리를 비난하는 사람들에 대해, 우리가 우리 자신에 대해 잘 보지 못하는 부분을 알려주는 “무료 연구팀”이라고 생각하라.

- G. **Confess your faults:** Do not say, “I’m sorry if I offended you.” Rather say, “I repent, because I sinned against you or failed you” (by coming up short in love, in keeping my commitments, etc.).

당신의 잘못을 고백하라: 이렇게 말하지 말라, “제가 만일 당신의 마음을 상하게 했다면 미안합니다.” 이렇게 말하라, “제가 당신에게 죄를 지었기에, 혹은 당신에게 제대로 하지 않은 것을 회개합니다.” (제 사랑이 부족해서, 혹은 약속을 지키지 못한 것으로 인해, 등)

- H. ***Get an arbitrator:*** An arbitrator can be very helpful in solving deep-seated relational conflicts.

도움을 줄 사람을 찾으라: 중재자는 깊이 자리잡은 관계의 갈등을 해결하는 데에 매우 도움을 줄 수도 있다.