



세션 6: 영적 자기관리 목표 설정

실습 세션

영적 자기관리를 위한 구체적이고, 측정 가능하고, 달성 가능하고, 현실적이고, 기한이 정해진 SMART 목표를 설정하고, 자신의 영적 이야기를 정리 및 작성하기.

자신의 안녕과 회복 목표를 위한 영적 관심 형성하기

세션 6: 영적 자기관리 목표 설정

본 세션은 참가자 스스로 본인의 회복과 안녕에 긍정적인 영향을 미치는 영성 관리를 하게끔, 구체적이고, 측정 가능하고, 성취 가능하고, 현실적이며, 기한이 정해진 ‘스마트(SMART) 목표’를 설정하는 방법을 안내하는 실습 세션이다. 해당 세션은 글쓰기 활동으로 시작되며, 참가자는 본인의 영적 이야기를 간단히 서술해야 한다. 영적 이야기를 작성할 때는 도움이 될 만한 질문이 포함된 ‘나의 영적 이야기 기록장’ 견본을 이용하면 된다. 영적 이야기 작성의 목적은 개인과 영성의 연결점을 찾는 데 도움이 될 만한 기준을 제공하는 것이다. 또 다른 목적은 개인의 안녕과 회복을 위해 설정한 목표에 도전하는 동안 영적 관심을 형성하도록 일종의 토대를 마련하는 것이다. 이 세션의 두 번째 파트는 SMART의 정의를 소개하고, SMART 목표 설정을 돕는 ‘영적 자기관리 계획표’ 견본과 SMART 목표의 예시를 일부 제공한다. 참가자는 세션 1에서 5의 ‘개인 평가 설문지’에 기록한 초기 목표를 활용하여 SMART 목표를 설정하고 ‘영적 자기관리 계획표’에 기록한다. 이러한 ‘영적 자기관리 계획표’는 세션 8의 ‘실천 계획’ 설정에 사용된다.

목표:

- 1) 자신을 파악하고 영적 경험의 기준 성립을 위한 간략한 영적 이야기를 서술하십시오.
- 2) 모임에서 배운 내용을 바탕으로 영적 자기관리 목표를 기록하십시오.
- 3) 영적 자기관리 목표를 회복의 원칙과 연결해 보십시오.

나의 영적 이야기

삶의 여정에서 사람들은 저마다 다양하고 독특한 경험을 겪으며 살아왔기 때문에, 다양한 개성을 가진 특별한 존재가 된다. 이렇게 다양한 삶의 경험은 마치 예술작품을 그려내는 붓의 획이나 화려한 직물로 된 장식품을 짜는 데 사용하는 실과 같다. 위대한 명작을 관찰하고 감상하듯이, 잠시 멈춰 숨을 고르고, 자신의 삶을 돌아보고 이해해보자. 그러면 우리는 자기 자신에 대해 더 깊이 이해하고, 삶의 경험을 통해 삶의 가치를 발견하기 시작할 것이다. 우리의 삶에서 중요한 주제 혹은 핵심은 우리의 개인적인 영적 이야기이다. 삶의 경험에서 우려난 뜻 깊은 영적 이야기를 구성하는 데 필요한 모든 요소는 이미 우리 안에 내재해 있다. 내면의 영적 이야기를 알고만 있어도 앞으로의 여정에 격려와 활기를 불어넣을 것이다. 나아가 자신의 이야기를 다른 사람들과 공유하면 함께 삶을 살아가는 동료들의 영적 여정에도 통찰과 격려, 희망을 줄 것이다.

창의적으로 자신의 이야기를 표현하기

가장 먼저 명심해야 할 것은 이야기가 길 필요는 없다는 것이다. 약 15분 동안 조용히 생각하고 자신의 이야기의 요점들을 적어보면, 이것이 바로 이야기의 뼈대가 된다. 지금 당장 여러분에게 필요한 것은 시작점이다. 언제든지 나중에 추가 설명이나 정보를 본문에 더하면 된다. 영성모임에서 이야기를 공유하고 싶을 때 명심해야 할 것은, 이야기의 길이가 3에서 5분 사이여야 한다는 것이다.

자신의 영적 이야기를 창의적으로 기록하는 방법:

- 간략한 이야기 형식으로 쓰기
- 시 형식으로 쓰기
- 콜라주 만들기, 잡지에서 잘라낸 그림과 단어를 사용하여, 종이나 판지에 예술적으로 배열하기
- 그림 그리기, 연필 또는 색연필로 종이나 판지 위에 자신만의 그림 그리기

영적 자기관리 목표를 세우기 위해서는, 먼저 첫 번째 선택지인 개인의 영적 이야기를 간략하게 작성해야 한다.

영적 이야기를 구성하는 팁

글쓰기를 쉽게 시작하는 방법의 하나는 육하원칙(누가, 무엇을, 언제, 어디서, 왜)으로 질문에 대답하는 것이다:

- **누가:** 영성과 믿음의 중요성을 이해하도록 누가 도와주었는가? 인생의 여러 부분에서 누가 여러분에게 투자했는가? 이는 사람이나 단체, 신앙 공동체, 학교 등 다양하다.
- **무엇을:** 어떤 영적 인식을 경험했나? 또는 당신에게 투자한 사람들에게 어떤 영적 인식을 배웠는가? 다른 어떤 경험들이 여러분의 영성에 대한 인식을 높였는가? 음악이나 경전, 문학, 예술, 종교, 축제 등이 포함된다.
- **언제:** 지표가 될 만한 영적 경험이 여러분의 삶에서 언제 일어났는가? 삶의 단계 중 한 부분(유년기, 청소년기, 사춘기, 청년기 혹은 성년기 중), 아파서 고통을 받거나 병원 입원 중일 때, 사랑하는 사람과 이별했을 때, 사랑하는 사람의 죽음, 병치레, 군대나 전쟁 등과 같은 아픈 경험이 포함된다. 또한, 졸업, 결혼, 자녀의 출생, 수상 또는 표창장 수여, 특별한 휴가 등과 같은 만족스러웠던 경험도 있다.
- **어디서:** 삶에서 기억에 남을 만한 영적 경험은 어디에서 일어났는가? 가정, 학교, 신앙 공동체, 야외, 종교 행사, 조용한 명상을 하는 장소 등 다양하다.
- **왜:** 이러한 경험들이 왜 자신에게 의미 있으며, 영성에 대한 견해나 이해도를 어떻게 형성했는가?

‘나의 영적 이야기 기록장’을 사용해 이야기를 작성하십시오.

나의 영적 이야기 기록

누가 여러분에게 영향을 주었습니까?

여러분이 소중히 여기는 영적 경험은 무엇입니까??

언제 영성을 인식했으며, 어떻게 영성이 발전했습니까?

영적 성장을 위한 최고의 기회를 어디서 찾았습니까?

여러분의 영적 경험이 왜 자신에게 의미 있습니까?

영성에 관해 여러분이 가장 열정적인 부분은 무엇입니까? 무엇이 가장 활력을 줍니까?

이 페이지에 여러분의 영적인 이야기에 관한 추가 설명을 작성하십시오.

영적 자기관리 목표

자신만의 영적 이야기를 간략히 작성했고, 이로써 영적 자기관리 계획에 중요한 첫 번째 단계를 완료했다. 자신의 영적 이야기를 통해 본인의 영성 형성과 영적 여정에 도움을 준 중요한 사람과 사건, 경험에 통찰력이 생겼다.

이제 영적 자기관리 계획의 다음 단계로 넘어가, 각자의 영적 여정에서 열정을 다해 꼭 성취하고 싶은 목표를 작성해 볼 것이다. 목표를 적을 때 몇 가지 명심해야 할 사항들이 있다. 다음 유의 사항을 살펴보자.

목표를 작성할 때 유의할 지침:

1. 어떤 목표가 가장 중요한지 집중하여 결정한다. 영적 자기관리 계획에서 영성 범주 목표와 회복 범주 목표를 각 3 개 이내로 작성하는 것이 가장 좋다.
2. 자신에게 가장 중요하고 열정을 느낄 만한 목표를 선택한다.
3. 목표는 다른 사람이 아니라 자신이 스스로 정해야 한다.
4. 항상 눈에 잘 띄는 곳에 작성한 목표를 게시하고, 자주 보고 상기한다.
5. 목표는 스마트(SMART)해야 한다. 그 뜻은 다음과 같다:
 - **구체성(Specific):** 최대한 구체적이지만, 매우 간략하게 작성해야 한다.
 - **측정 가능성(Measurable):** 진행상황을 어떻게 측정하는가?
 - **달성 가능성(Achievable):** 쉽게 포기하지 않고, 발전하고 성장하는 데 도움이 되는 목표를 설정해야 한다.
 - **현실성(Realistic):** 목표는 자신의 능력 범위 내에서, 이용 가능한 자원으로 성취할 수 있어야 한다.
 - **한정된 기한(Time-limited):** 일정 시간 내에 목표를 완수해야 한다. 무기한으로 정하면 안 된다.

목표 예시:

예시 1:

광범위한 목표: 체중 감량을 통해 건강해지기.

스마트(SMART) 목표: 일주일에 5번 30분 동안 걷기를 하고 3개월 내에 10파운드를 감량하여 건강해지기.

예시 2:

광범위한 목표: 기도 열심히 하기.

스마트(SMART) 목표: 2달 동안 일주일에 15분씩 5번 기도하고 기도한 내용 기록하기.

영적 자기관리 계획표 & 회복 자기관리 계획표를 사용하여 스마트(SMART) 목표를 작성하십시오.

영성 목표의 몇 가지 예시:

영성 목표 #1

목표: 마음챙김 관련 활동을 일주일에 15 분씩 5 일에 걸쳐 행하고, 2 개월 동안 꾸준히 하여 기록하기.

진행상황 측정하기: 일정을 잘 지키고 있는지 매주 일지 확인하기.

필요한 것: 작은 공책. 내면에 집중해 사색하기 위한 조용하고 편안한 곳.

시작일 및 종료일: 예로, 1 월 14 일에 시작하여 3 월 14 일에 종료.

보상: 마음챙김에 관한 새로운 책을 사서 자신에게 선물하기.

영성 목표 #2

목표: 2 개월 동안 일주일에 1 시간씩 공원이나 정원에서 조용히 성찰하고 관찰하며 자연이나 '신'에 대한 영적 인식을 높여 보기.

진행상황 측정하기: 시행할 때마다 달력에 표시하기. 내 생각과 관찰한 것을 작은 공책에 기록하기. 이 활동은 나의 영적 여정에 어떻게 도움이 되었는가?

필요한 것: 공원이나 정원 찾기. 자전거나 버스, 자가용 등의 교통수단. 작은 공책.

시작일 및 종료일: 예로, 2 월 3 일에 시작하여 4 월 7 일에 끝내기.

보상: 친구와 함께 공원이나 정원에서 소풍 즐기기.

영적 자기관리 계획표

설명: 세션 1 부터 5 까지의 ‘개인 평가 설문지’에 나열된 영성 목표를 사용하여 가장 중요한 3 가지 목표를 아래에 나열하십시오.

목표는 구체적이고(Specific), 측정 가능하고(Measurable), 성취 가능하고(Achievable), 현실적이며(Realistic), 기한이 정해진(Time-limited) 스마트(SMART) 목표여야 합니다.

영성 목표

목표:

진행상황 측정하기:

필요한 것:

시작일 및 종료일:

영성 목표를 이용하는 치유 및 행복

목표:

진행상황 측정하기:

필요한 것:

시작일 및 종료일:

인생 목표

목표:

진행상황 측정하기:

필요한 것:

시작일 및 종료일:

영적 자기관리 및 회복 연계

정신건강 관리에 널리 쓰이는 회복 모델⁴⁶은 질병이나 생명을 위협하는 사건, 또는 힘든 상황을 극복할 때 도움이 되기도 한다. 이 회복 모델은 건강을 위한 행동방침과 진행상황을 도표화하도록 도와준다. 회복 모델에는 다음 10 가지 기본 원칙이 있다.

- 회복은 개인이 스스로 주도하는 것이다.
- 회복은 사람 중심이며, 사람에 따라 다르다.
- 회복은 개인이 필요로 하는 자원과 지원을 제공하는 역량 부여이다.
- 회복은 전체론적이며 가족, 공동체, 신앙 관계, 부대 관계 및 네트워크를 통해 지원과 기회를 제공하는 동시에 전인의 전반적인 요구를 고려하여 이루어진다.
- 회복은 발전적이며, 때때로 후퇴할 때도 있지만 성장, 치유, 학습에 대한 많은 기회가 부여되는 과정이다.
- 회복은 장점을 식별하며 장점을 기반으로 살아가는 데 필요한 새로운 능력을 개발하고, 삶의 선택 폭을 넓힌다.
- 회복은 동반성장이며 자신의 경험과 이야기를 공유하고, 한 공동체로서 서로를 격려하고 도와야 한다.
- 회복은 존중을 바탕으로 하며, 서로를 품위 있고 공정하며 진실하게 대하고, 모든 시민이 갖고 있는 삶의 기회에 참여하도록 보장하는 것이다.
- 회복은 자기관리, 치유, 안녕에 대한 개인의 책임에 관한 것이다
- 회복은 더 나은 미래와 더 만족스러운 삶의 질이 있다는 희망이다.

⁴⁶ US Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, *National Consensus Statement on Mental Health Recovery*

