



*Cultivating Spaces That Are Safe From Racism in Youth Ministry*

청소년 사역 안의 인종 차별로부터 안전지대를 만들기

MICHELLE AMI REYES | OCTOBER 3, 2022

Join us for **Rooted's 2022 Conference** in Kansas City, MO, and learn from Dr. Michelle Ami Reyes, author of **The Race-Wise Family**, in a workshop on equipping teenagers to address racism. Michelle will offer insight about gospel-centered responses, sharing how youth ministers can foster safe spaces for weary teenagers.

미주리 주의 캔사스 시티에서 열리는 Rooted 2022 컨퍼런스에 참여하여 **The Race-Wise Family**의 저자인 Michelle Ami Reyes 박사로부터 십대들이 인종차별을 다룰 수 있도록 준비하는 것에 대한 워크숍으로 초대합니다. Michelle 박사는 청소년 사역자가 지친 십대들을 위해 안전한 공간을 조성할 수 있는 방법을 나누면서 복음 중심 대응에 대한 통찰력을 제공할 것 입니다.

"Racism is exhausting." Her voice crackled over the phone, heavy with grief.

"인종차별은 지치게 만들어요." 슬픔으로 무거운 그녀의 갈라진 목소리가 전화기 너머로 들렸다.

It had been a year since the Atlanta Massacre. On **March 16, 2021**, a white male shooter claimed the lives of eight people, six of whom were Asian women. A young woman whom I knew mostly from online spaces had reached out, asking if we could process what was happening in the world.

애틀랜타 스파 총격 사건이 지난 지 1년이 되었을 때였습니다. 2021년 3월 16일, 백인 남성 총격범은 8명의 목숨을 앗아갔고, 이 가운데 6명이 아시아계 여성이었습니다. 온라인을 통해서 잘 알던 젊은 여성분이 저에게 연락하여 지금 세상에서 일어나고 있는 일들을 이해할 수 있냐고 물었습니다.

We talked about **the rising incidents of attacks against Asian elders**, and the way these attacks pierced our very souls, reminding us of how our own mothers and grandmothers are vulnerable to similar treatment. We cried together, recounting our own painful experiences of racism, the ways we had been shamed as children for the color of our skin or shunned in the school cafeteria because of the ethnic food we ate.

최근 증가하고 있는 아시아계 어르신들을 향한 습격 사건들에 관해 이야기하며, 이런 공격들이 우리의 영혼을 관통하는 것에 대해 이야기하며, 우리의 어머니들과 할머니들이

이런 취급에 노출되어 있었는지 함께 이야기했습니다. 어린 시절 피부색으로 인해서 혹은 우리가 먹던 고유 음식으로 인해 학교 식당에서 소외당했던 것 등, 우리가 겪은 고통스러운 경험을 이야기하며 함께 울었습니다.

Then, I asked her, “**How are you caring for your soul** during these difficult days?”

“이런 힘들 날에 너는 네 영혼을 어떻게 다스리는거야?”라고 그녀에게 물었습니다.

There was a pause, followed by a long “hmmmmmm.”

잠간의 망설임 후에 긴 “흐음”이라는 소리를 들었습니다.

For many of us, it is easy to talk about racism in our country, but we don't all know how to cultivate safe spaces or care for our souls in the midst of this problem. The struggle lies in the fact that racism forces us into survival mode. The inundation of racist incidents on the news places us into a constant state of fight, flight, or freeze. We become hyper vigilant, fearful that racism is everywhere. Sometimes, we begin to see racism even in places where it doesn't exist. That constant fear and grief chips away at our physical and mental health. Allowing ourselves to become overwhelmed by the state of the world impedes our ability to pursue healthy relationships, to be thoughtful in our speech and actions, and so much more.

우리 가운데 많은 이들에게 있어서 우리나라 안에서의 인종차별에 관해서 이야기하기는 쉬울 수 있지만, 여전히 이 문제와 관련하여 어떻게 안전지대를 만들고 우리 영혼을 돌볼 수 있는지는 모르고 있습니다. 이 어려움은 바로 인종차별이 우리를 생존 모드로 몰아간다는 데 있습니다. 뉴스에 넘쳐나는 인종차별 사건들은 우리에게 계속해서 싸우고, 도망하고, 혹은 얼어붙은 상태로 만듭니다. 우리는 도처에 널려있는 인종차별을 두려워하며 극도로 경계하게 됩니다. 때로는 인종차별이 없는 곳에서조차 있다고 생각하기 시작합니다. 이 지속적인 두려움과 슬픔은 우리의 몸과 정신 건강을 깎아내려 갑니다. 우리가 사는 세계의 상태에 압도당해 건강한 대인 관계를 만들고 우리의 말과 행동에 있어서 사려깊은 것, 그리고 그 이상을 방해합니다.

It's no easy task **to shepherd and disciple youth in our racially broken society.** Many of us, whether as youth ministers or parents, are still seeking wisdom and healing on some of the biggest racial issues of the day even as we try to encourage and equip the teenagers in our lives to do the same. It's important for us to wade into the topic of racism slowly, with nuance and care for our souls, so that we can keep Christ at the center of all that we say and do. In the days after the Atlanta Massacre one-year commemoration, what I told my young friend on the phone was that we need to find

ways to rest, heal, and cultivate resilience in the face of ongoing racism, for the sake of our own souls and for the sake of our ability to healthily build God's Kingdom in the world around us.

이렇게 인종 문제와 관련하여 망가진 사회속에서 청소년을 양육하고 훈련한다는 것은 쉽지 않은 과제입니다. 청소년 사역자이던 부모이든, 우리 가운데 많은 이들이 계속해서 큰 인종 문제들에 대해 지혜와 치유를 찾고 있으며, 우리 삶의 십대들 또한 그렇게 할 수 있도록 장려하고 준비시키려고 합니다. 우리의 말과 행동의 중심에 그리스도를 먼저 두기 위해서는 우리의 영혼을 위한 뉘앙스와 배려를 바탕으로 인종차별이라는 주제를 천천히 살펴보는 것이 중요합니다. 애틀란타 총격 사건 1주년 기념일 이후, 제가 어린 친구에게 전화통화에서 한 이야기는, 우리의 자신의 영혼을 위해, 그리고 우리를 둘러싼 세상에서 건강하게 하나님의 나라를 건설할 수 있는 힘을 기르기 위해 계속되는 인종차별 앞에서 쉬고 치유되고 회복력을 기를 방법을 찾아야 한다는 것이었습니다.

Amid the brokenness of our world and the pervasiveness of evil, we can encourage ourselves and the youth we shepherd to prioritize laying our burdens at Christ's feet and basking in his presence. Racism (anti-Black, anti-Latino, anti-Asian, anti-Native American, etc.) will be an ever-present reality. The question we need to ask is: **How is God equipping the youth of today to live with resilience in the face of racism?**

깨어진 세상과 악이 만연한 가운데, 우리 스스로를 격려하고 우리가 목양하는 청소년들에게 우리의 짐을 그리스도의 발 앞에 내려놓고 그분의 임재에 거하는 것을 우선순위로 둘 수 있도록 격려해야 합니다. 인종차별 (반흑인, 반라틴계, 반아시아계, 반미국원주민 등)은 항상 존재하는 현실일 것입니다. 우리가 물어야 할 질문은: 인종차별에 맞서 어떻게 회복력을 가지고 살아갈 수 있도록 하나님께서 오늘날의 청소년을 어떻게 준비시키는지입니다.

## Disconnect from Social Media

**SNS** 끊으세요

In the midst of pervasive racism, sometimes the healthiest choice we can make is **to get off of social media.**

만연한 인종차별 가운데 우리가 할 수 있는 가장 건전한 선택을 SNS에서 벗어나는 것입니다.

When we constantly scroll through feeds on social media, we are exposed to an onslaught of stories and breaking news about racialized experiences. Reading posts

from friends or national leaders chronicling yet again another racist attack signals to our bodies that we are under attack and that we need to have a fight, flight, or freeze response.

SNS 피드를 끊임없이 스크롤 할 때, 우리는 계속해서 인종차별적인 경험에 대한 맹공격과 속보에 노출됩니다. 친구들이나 국가 지도자들이 다시 인종차별적 공격에 대한 게시물을 읽으면 우리 몸은 우리가 공격받고 있고 다시 싸우고 도망치거나 얼어버리는 대응을 해야 한다는 신호를 보내게 됩니다.

Feeling anxious, struggling to sleep, becoming irritable, or scared, or consistently sad are all signs that the reality of racism has negatively impacted our physical and mental health.

불안함을 느끼거나 잠을 못자고, 예민해지거나, 두려움에 떨든지, 혹은 지속해서 슬픔을 느끼는 것은 모두 인종차별의 현실이 우리의 신체와 정신건강에 부정적인 영향을 미쳤다는 신호입니다.

A few months ago, I decided to delete social media apps from my phone. It was the best decision I ever made. Now I only check social media once every couple of days from my computer, and I've noticed a dramatic change in my anxiety levels. More than that, I've become more present, not just to my own family and work, but also to God's presence in the world. I'm better able to stay disciplined to reading Scripture, to prayer, and to trusting in God's faithfulness in the midst of hard days when I'm not distracted by social media.

몇 달 전, 저는 휴대전화에서 SNS 앱을 삭제하기로 했습니다. 제가 했던 최고의 결정이었습니다. 이제는 컴퓨터로 며칠에 한 번만 소셜 미디어를 확인하며, 제가 경험하던 불안감에 큰 변화가 있다는 걸 느낄 수 있었습니다. 게다가 가족과 직장에서뿐만 아니라 이 세상 가운데 하나님의 임재하심에 관련해서도 저는 더 현재 상황에 집중할 수 있게 되었습니다. SNS에 방해받지 않은 상태에서 하나님의 말씀을 읽고 기도하며 힘든 시기에도 하나님을 신실함을 신뢰하도록 스스로 훈련하는 것이 훨씬 수월해졌습니다.

I've even found that being offline has helped me cultivate more space to rest, to go to bed earlier at night, and even to eat well! If you notice teenagers feeling the physical and mental exasperation that comes from stories of racism, encourage them to take a week off from social media and see how they feel afterward.

게다가 오프라인 상태가 제가 쉴 수 있는 공간을 더 많이 만들어주고 밤에 더 일찍 잠자리에 들 수 있도록 해주며, 심지어 식사를 잘할 수 있게 해준다는 것을 발견했습니다. 만약 인종차별에 대한 이야기로 인해 육체적 정신적 분노로 가득 차 있다면, 소셜 미디어를 일주일간 끊은 후에 어떻게 느끼는지 보라고 권해보세요.

## Talk to Someone

다른 사람에게 이야기하세요

Let me be the first to say—as an introvert—that it can be hard to share how we're feeling. **Research from the US Department of Education** indicates that Asian American college students are less likely than students within other racial groups to seek out support services.

내성적인 사람으로서 우리의 감정을 나누는 것이 어려울 수 있다는 점을 먼저 말하고 싶습니다. 미국 교육부에서 발표한 연구에 따르면 아시아계 미국인 대학생들은 다른 인종 그룹의 학생보다 지원 서비스를 덜 찾을 것이라고 합니다.

Many of us were taught growing up that talking about mental health and seeking therapy are admissions of weakness and/or failure. Perhaps you were told that if you ever had struggles of any kind, all you needed to do was pray more (and prayer is certainly important!). But because we don't want to bring shame on ourselves or our families, we stay silent. We bottle up inside what we're feeling and what's happening with our bodies.

우리 가운데 많은 이들이 자라면서 정신 건강에 관해서 이야기하고 치료받는 것은 약함을 인정하는 것이거나 실패라고 배워왔습니다. 아마 당신도 힘든 일이 있을 때 할 수 있는 것은 더 많이 기도하는 것 (물론 기도는 매우 중요합니다) 뿐이라고 말을 들었을 수도 있습니다. 하지만 우리는 우리 스스로나 가족들에게 창피함을 주지 않기 위해 침묵을 지킵니다. 우리는 우리가 느끼고 우리 몸에 일어나는 일들을 속에 꼭꼭 눌러 담고는 합니다.

Processing how we're doing with someone is important. In fact, it's necessary. **God created us for community**, for carrying each other's burdens. As youth ministers and parents, we can be the first to encourage our teens to consider seeking out a counselor or therapist. Perhaps a teen needs to hear from you that it's ok to take medication. These are God-given resources created for our good.

우리가 누군가와 어떻게 지내고 있는지 생각해 보는 것은 매우 중요합니다. 사실 이것은 필수입니다. 하나님은 우리를 서로의 짐을 짊어지도록 공동체를 위해서 창조하셨습니다.

청소년 사역자나 부모들로서 심대들이 상담사나 치료사를 찾는 것을 생각해보라고 가장 먼저 권할 수 있습니다. 청소년이 필요한 경우 약물을 복용해도 된다는 것을 당신에게서 들어야 할 필요도 있습니다. 이것들은 하나님께서 우리의 유익을 위해 만들어진 하나님이 주신 자원입니다.

Even if they don't go to a therapist, or can't afford one, encourage your students to find a few trusted friends they can speak to; friends who understand them, who will listen to their pain, and journey with them. As a leader or parent, ask a trusted fellow believer if he or she can check in on you regularly, to see if you've eaten today, and to regularly ask, "How are you coping?"

치료사에게 가거나 갈 수 없는 상황이라면 학생들에게 그들을 이해하고 그들의 힘듦을 듣고 함께 할 수 있는, 믿고 이야기할 수 있는 친구 몇몇을 만들라고 권해주세요. 리더로서 부모로서 믿을 수 있는 동료 신자에게, 오늘 식사는 했는지 어떻게 지내는지 등, 당신의 안부를 정기적으로 확인해 줄 수 있는지 물어보세요.

I have a few friends who check in with me on a weekly basis (and vice versa) and, during the heavy onslaughts of racism, their consistent presence, prayer, and encouragement has helped me through some of the darkest days.

저에게는 주 간격으로 안부를 물어보는 (저도 물어보는) 친구가 몇 명 있고, 인종차별의 거센 공격 가운데, 이들이 지속적으로 함께해주고, 해주는 기도와 격려가 가장 어려운 날들을 지나가는데 큰 도움이 되었습니다.

## **Cling to Jesus**

예수님께 매달리세요

One of my core Bible verses is Psalm 119:50, which states, "My comfort in my suffering is this: Your promise preserves my life." Clinging to Jesus and clinging to God's word has literally preserved my life throughout the experiences of racism. In the midst of bearing the weight of so much pain, I've found that the greatest point of relief and healing has come from laying my pain at Jesus' feet.

저에게 중요한 성경 구절 중 하나는 시편 119편 50절 말씀으로, "이 말씀은 나의 고난 중의 위로라 주의 말씀이 나를 살리셨음이니라."입니다. 예수님을 붙잡고 하나님의 말씀은 붙잡는 것은 인종차별을 경험하는 가운데 말씀처럼 저의 삶을 보존해 주었습니다. 무거운 고통의 무게를 견디는 가운데 예수님의 발 앞에 나의 고통을 내려놓는 것에서 가장 큰 안도감과 치유를 얻었다는 것을 알았습니다.

It's so important for us to regularly step away from the threats and pains of this world and to pray, as it says in Psalm 147:3, for God to comfort our broken hearts and heal and bind up our wounds. Whether at church on a Sunday morning or during mid-week gatherings for youth group, consider creating time and space for your youth to have time alone with God. In your own daily rhythms, create a space for retreat—whether it's your bedroom, your backyard, a special spot on a nature walk, a nook at your local library etc.—to **spend time with Jesus**.

정기적으로 이 세상의 위협과 고통에서 벗어나 시편 147편 3절의 말씀처럼 우리의 상한 마음을 하나님께서 위로하시고 우리의 상처를 치유하시고 싸매어 주시기를 기도하는 것은 매우 중요합니다. 주일 아침 교회에서 혹은 주중 중고등부 모임에서, 청소년들이 하나님과 단둘이 시간을 보낼 수 있는 시간과 장소를 마련할 수 있도록 해보세요. 여러분의 일상 리듬 가운데 침실, 뒷마당, 자연의 산책 중에 있는 특별 장소나 지역 도서관 구석 등 예수님과 함께 시간을 보낼 수 있는 휴식 공간을 만들어보시기 바랍니다.

**Encourage your youth to spend time in prayer or journaling**, being open and honest with God about how they're doing. Have them ask themselves questions such as: *What emotions are laying heavy on my heart? What thoughts keep running through my mind? How has the pain of racism impacted the choices I've made in my daily life?*

청소년들이 기도나 일기를 쓸 때, 그들이 어떻게 지내는지 하나님께 마음을 열고 정직하게 나오는데, 시간을 보내도록 격려해 주세요. 어떤 감정이 내 마음을 무겁게 누르고 있는지, 어떤 생각들이 계속 맴돌고 있는지, 일종차별의 고통이 일상 생활 가운데 하는 선택에 어떤 영향을 미치는지 등에 대해 스스로 물어보도록 해보세요.

It's okay that this vulnerability might sting. God cares about what you're going through; he cares about what your youth are going through. He doesn't want you or them to carry **the burdens caused by racism** alone. Lay your cares at his feet and believe that when you pray, "Lord, heal me," he will begin a process of healing within you. God has raised you as a leader for such a time as this, to lead teenagers into a place of healing and joy, even in the midst of racism, and it starts with simple intentional steps.

이 연약함이 조금 아프게 다가온다 해도 괜찮습니다. 하나님께서는 여러분이 겪고 있는 일에 관심을 가지시고 여러분의 청소년들이 겪고 있는 일에 관심을 갖고 계십니다. 하나님은 여러분이나 청소년들이 인종차별로 인한 짐을 혼자 지는 것을 원하지 않습니다. 근심 걱정을 그 발 앞에 내려놓고 "주님, 저를 치유해 주세요."라고 기도할 때, 하나님께서 여러분 안에 치유의 과정을 시작하실 것입니다. 하나님께서 인종차별 한 가운데서조차도 십 대들을 치유와 기쁨의 자리로 인도하기 위해 여러분을 이런 시기에 리더로 세우신 것이며, 이는 매우 간단한 첫걸음에서 시작됩니다.



Michelle Ami Reyes, PhD, is an author and activist. Her first book, *Becoming All Things*, is the recipient of the 2022 ECPA award. Michelle writes at the intersection of multiculturalism, faith, and justice. She and her family live in Austin, TX.

Michelle Ami Reyes 박사는 작가이며 활동가입니다. Reyes 박사의 첫 번째 책인, *Becoming All Things*는 2022년 ECPA상을 받았습니다. 또한 다문화주의, 신앙, 정의의 교차적인 측면에 대해 글을 쓰고 가족들과 함께 텍사스의 오스틴에서 살고 있습니다.