

우울증 치료를 겨냥한 훈련 교재

우울치유반 교재

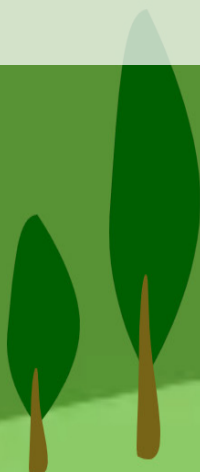
데이빗리목사

* 이 교재는 한국교회부흥운동본부에 소속된 교회에서 성경공부/훈련을 위해 제작된 교재입니다. 교재를 사용하기 원하시는 분은 한국교회부흥운동본부에 가입하시고 최우수회원이 되셔야 합니다.

한국교회부흥운동본부

목 차

CONTENTS





제 1 장	우울증의 이해와 진단 _ 5
제 2 장	말씀과 기도를 통한 치유 _ 42
제 3 장	안수를 통한 치유 _ 94
제 4 장	보혈을 통한 치유 _ 142
제 5 장	찬양을 통한 치유 _ 180
제 6 장	방언기도를 통한 치유 _ 212





1 장

/

우울증의 이해와 진단

제 1 장 우울증의 이해와 진단

훈련 목적

- * 우울증의 정서적, 신체적, 영적 증상을 정확히 구분하고 이해할 수 있다.
- * 우울증이 개인과 가정, 신앙생활에 미치는 심각성을 인식하고 조기 치료의 중요성을 설명할 수 있다.
- * 우울증에 취약한 성격과 환경적 요인을 파악하여 자신과 타인의 위험 요소를 평가할 수 있다.
- * 우울증에 대한 잘못된 편견을 버리고 성경적 관점에서 올바르게 이해할 수 있다.

한주간 숙제

- * 매일 성막기도 드리기
- * 영성훈련 필독서 읽기
- * 영성일지 쓰기

1. 우울증의 증상과 징후

우울증은 우리의 전인격적인 영역에 영향을 미치는 복합적인 질병입니다. 단순히 "마음이 약해서" 생기는 것이 아니라, 뇌의 신경전달물질 불균형, 환경적 스트레스, 영적 요인들이 복잡하게 얽혀 발생합니다. 세계보건기구(WHO)는 우울증을 21세기 인류를 위협하는 주요 질병으로 규정했으며, 한국에서도 성인 7명 중 1명이 평생 한 번 이상 우울증을 경험한다고 보고되고 있습니다.

가. 정서적 증상

정서적 증상은 우울증의 가장 핵심적인 특징으로, 우리의 감정과 기분에 직접적으로 나타나는 변화들입니다. 이러한 증상들은 단순한 일시적 기분 변화와는 달리 2주 이상 지속되며, 일상생활에 심각한 지장을 초래합니다.

1) 지속적인 슬픔, 공허감, 절망감

우울증의 슬픔은 일반적인 슬픔과는 질적으로 다릅니다. 이것은 마치 짙은 안개가 영혼을 덮은 것처럼 온 세상을 어둡게 만듭니다.

a. 지속적인 슬픔의 특징

- 특별한 이유 없이 하루 종일 우울한 기분이 지속됩니다. 아침에 눈을 뜨는 순간부터 "오늘도 살아야 하나"라는 생각이 들며, 하루가 너무나 길고 버겁게 느껴집니다.
- 눈물이 자주 나며, 때로는 울고 싶어도 눈물조차 나오지 않는 메마른 상태가 됩니다. 한 자매님은 "마음은 찢어지는데 눈물이 안 나와서 더 괴로워요"라고 표현했습니다.
- 과거의 행복했던 기억들조차 색이 바랜 사진처럼 느껴지며, 그 시절로 돌아갈 수 없다는 생각에 더욱 슬퍼집니다.

b. 공허감과 무의미함

- 가슴 한가운데가 텅 빈 것 같은 느낌이 들며, 무엇으로도 채울 수 없는 깊은 구멍이 생긴 것 같습니다.
- "왜 사는지 모르겠다", "모든 것이 무의미하다"는 생각이 반복되며, 삶의 목적과 의미를 상실하게 됩니다.
- 심한 경우 자신이 존재하지 않는 것 같은 비현실감(derealization)을 경험하기도 합니다.

c. 절망감과 미래에 대한 부정적 전망

- "상황이 결코 나아지지 않을 것"이라는 확신이 들며, 희망이라는 단어 자체가 낯설게 느껴집니다.
- 긍정적인 미래를 상상할 수 없으며, 내일이 오는 것이 두렵습니다.
- "차라리 잠들어서 깨어나지 않았으면"이라는 생각이 자주 듭니다.

2) 즐거움과 흥미의 상실

의학용어로 무쾌감증(anhedonia)이라 불리는 이 증상은 뇌의 보상 시스템이 제대로 작동하지 않아 발생합니다.

무쾌감증(Anhedonia)은 일반적으로 즐거움을 느끼는 활동(취미, 운동, 음악, 사회 활동 등)에서 전혀 또는 현저하게 즐거움이나 흥미를 느끼지 못하는 상태를 의미합니다. 이는 단순히 의욕이 없거나 게으른 상태가 아니라, 즐거움을 경험하는 능력 자체에 문제가 생긴 심리적/신경학적 증상입니다. 우울증을 비롯한 여러 정신과적 질환의 핵심 증상으로 나타날 수 있습니다.

a. 일상적 즐거움의 상실

- 좋아하던 음식을 먹어도 아무 맛이 없고, 마치 종이를 씹는 것 같습니다. 한 형제님은 "제일 좋아하던 엄마의 김치찌개도 그냥 뜨거운 물 같아요"라고 했습니다.
- TV, 영화, 책 등 평소 즐기던 여가활동이 전혀 재미없어지며, 집중도 되지 않습니다.
- 좋아하던 취미활동(낚시, 등산, 요리 등)에 대한 관심이 완전히 사라집니다.

b. 대인관계에서의 즐거움 상실

- 친구들과 만나는 것이 부담스럽고 피곤하게만 느껴집니다.
- 가족과 함께 있어도 즐겁지 않고, 오히려 혼자 있고 싶어집니다.
- 교회 성도들과의 교제도 의무적으로만 느껴지며, 진정한 기쁨을 느끼지 못합니다.

c. 성취감과 보람의 상실

- 직장에서 승진을 해도, 시험에 합격해도 기쁨을 느끼지 못합니다.
- 다른 사람들이 축하해줘도 "그래서 뭐?"라는 생각만 듭니다.
- 목표를 달성해도 공허함만 남으며, 새로운 목표를 세울 의욕이 생기지 않습니다.

3) 죄책감과 무가치감

우울증 환자들은 비현실적이고 과도한 죄책감에 시달리며, 자신을 극도로 부정적으로 평가합니다.

a. 과도하고 부적절한 죄책감

- 10년 전의 사소한 실수를 계속 떠올리며 자책합니다. "그때 그 말을 하지 말았어야 했는데"라는 후회가 끊이지 않습니다.
- 자신과 관련 없는 일까지도 자기 탓으로 돌립니다. 예를 들어, 자녀가 감기에 걸려도 "내가 잘 돌보지 못해서"라고 자책합니다.
- 하나님께 용서받을 수 없는 죄를 지었다고 생각하며, 구원의 확신을 잃어버립니다.

b. 극도의 무가치감

- "나는 쓸모없는 인간이다", "차라리 태어나지 않았으면 좋았을 텐데"라는 생각이 반복됩니다.
- 자신의 장점이나 성취를 전혀 인정하지 않으며, 모든 것을 부정적으로 해석합니다.
- 다른 사람들과 비교하며 자신을 끊임없이 깎아내립니다.

c. 자기비난과 자기혐오

- 거울을 보는 것조차 싫어지며, 자신의 모든 면이 역겹게 느껴집니다.
- "나 같은 사람은 사랑받을 자격이 없어"라는 생각에 사로잡힙니다.
- 실수할 때마다 "역시 나는 안 돼"라며 자신을 가혹하게 비난합니다.

나. 신체적 증상

우울증은 단순한 마음의 병이 아니라 실제로 우리 몸에 구체적인 변화를 일으킵니다. 많은 사람들이 이러한 신체 증상 때문에 처음에는 내과나 가정의학과를 찾았다가 우울증 진단을 받게 됩니다.

1) 수면 장애

수면 문제는 우울증 환자의 약 80-90%가 경험하는 매우 흔한 증상입니다. 수면은 우리 뇌가 휴식하고 회복하는 시간인데, 우울증은 이 중요한 과정을 방해합니다.

a. 불면증의 양상

- 초기 불면증: 잠자리에 누워도 1-2시간 이상 잠들지 못합니다. 머릿속에 부정적인 생각들이 꼬리를 물고 이어지며, 내일에 대한 걱정으로 가슴이 두근거립니다.
- 중기 불면증: 밤중에 2-3번 이상 깨며, 한번 깨

면 다시 잠들기 어렵습니다. 화장실에 가지 않아도 되는데도 자꾸 깹니다.

- 말기 불면증: 새벽 3-4시에 잠에서 깨어 다시 잠들지 못합니다. 이 시간이 가장 괴로운데, 온 세상이 잠든 시간에 혼자 깨어 있으면서 극도의 외로움과 절망감을 느낍니다.

b. 과다수면의 문제

- 하루에 10-12시간 이상 자도 계속 피곤하고 졸립습니다.
- 아침에 일어나는 것이 너무나 힘들어 알람을 10개 이상 맞춰놓기도 합니다.
- 낮잠을 자고 일어나도 개운하지 않고 오히려 더 피곤합니다.
- 잠으로 현실을 도피하려는 무의식적 방어기제일 수 있습니다.

c. 수면의 질 저하

- 꿈을 너무 많이 꾸거나 악몽에 시달립니다.
- 자고 일어나도 전혀 쉬었다는 느낌이 들지 않습니다.
- 수면 중 이갈이, 잠꼬대, 다리 떨기 등이 증가합니다.

2) 식욕 변화와 체중 증감

우울증은 우리의 식욕 조절 시스템을 교란시켜 극단적인 변화를 일으킵니다.

a. 식욕 부진과 체중 감소

- 음식을 보기만 해도 속이 메스껍고, 억지로 먹으면 토할 것 같습니다.
- 배가 고픈지 안 고픈지조차 느끼지 못하며, 하루 한 끼도 먹지 않고 지나가기도 합니다.
- 한 달에 체중의 5% 이상(60kg인 사람이 3kg 이상) 빠지는 경우가 많습니다.
- 입맛이 없어 모든 음식이 종이맛처럼 느껴지고, 좋아하던 음식도 거부하게 됩니다.

b. 폭식과 체중 증가

- 스트레스를 음식으로 달래려 하며, 특히 단 음식이나 탄수화물을 과도하게 섭취합니다.
- 밤에 잠이 안 오면 야식을 먹으며, 먹는 동안만 잠시 마음이 편안해집니다.
- 폭식 후에는 극도의 죄책감과 자기혐오를 느끼는 악순환이 반복됩니다.
- 3개월에 10kg 이상 체중이 증가하는 경우도 있습니다.

c. 식사 패턴의 불규칙

- 아침은 입맛이 없어 거르고, 저녁에 폭식하는

패턴이 반복됩니다.

- 제때 식사하는 것 자체가 귀찮고 부담스럽습니다.
- 혼자 먹는 것이 편해 가족 식사 시간을 피하게 됩니다.

3) 만성 피로와 에너지 부족

우울증 환자들이 가장 힘들어하는 증상 중 하나가 바로 극도의 피로감입니다.

a. 신체적 피로

- 아무리 쉬어도 피곤하며, 온몸이 천근만근입니다. "납덩이를 매달고 다니는 것 같아요"라고 표현하는 분들이 많습니다.
- 계단 오르기, 샤워하기 같은 일상적인 활동도 마라톤을 뛴 것처럼 힘듭니다.
- 근육에 힘이 없고, 팔다리가 무겁게 느껴집니다.
- 만성피로증후군과 비슷하지만, 우울증의 피로는 정서적 증상과 함께 나타납니다.

b. 정신적 피로

- 간단한 결정도 내리기 어렵습니다. "오늘 뭐 입을까?"도 30분 이상 고민합니다.
- 집중력이 현저히 떨어져 책을 읽어도 같은 문

장을 여러 번 읽게 됩니다.

- 업무나 공부 효율이 예전의 30% 수준으로 떨어집니다.
- 건망증이 심해져 방금 한 일도 기억나지 않습니다.

c. 동기 부여의 상실

- 해야 할 일은 알지만 시작할 힘이 없습니다.
- 씻기, 양치질 같은 기본적인 위생관리도 포기하게 됩니다.
- "귀찮다"는 말을 입에 달고 살며, 모든 것이 부담스럽습니다.

4) 각종 신체 통증

우울증은 실제적인 신체 통증을 유발하며, 이를 '신체화 증상'이라고 합니다.

a. 두통과 어지러움

- 머리를 꼭 조이는 것 같은 긴장성 두통이 자주 발생합니다.
- 편두통이 악화되거나 새롭게 생기기도 합니다.
- 어지러움과 현기증으로 일어서기가 힘듭니다.

b. 소화기 증상

- 스트레스성 위염, 과민성 대장증후군이 생기거나 악화됩니다.
- 속이 더부룩하고 소화가 안 되며, 변비나 설사가 반복됩니다.
- 명치 부위가 답답하고 숨쉬기 불편합니다.

c. 근골격계 통증

- 목, 어깨, 허리 통증이 심해집니다.
- 온몸이 쭈시고 아픈데, 검사해도 특별한 이상이 없습니다.
- 관절이 뻣뻣하고 움직이기 힘듭니다.

다. 영적 증상

우울증은 우리의 신앙생활과 하나님과의 관계에도 심각한 영향을 미칩니다. 많은 그리스도인들이 이 부분에서 가장 큰 고통을 느끼며, "내가 믿음이 없어서 이렇게 된 것인가?"라는 잘못된 죄책감에 시달립니다. 그러나 우울증으로 인한 영적 증상은 믿음의 부족이 아니라 질병의 일부입니다.

1) 하나님과의 거리감

우울증에 걸리면 하나님이 멀리 계시는 것처럼 느껴지며, 영적으로 메마른 광야에 있는 것 같은 경험을 하게 됩니다.

a. 하나님의 임재를 느끼지 못함

- 예배드릴 때도 하나님의 임재가 전혀 느껴지지 않습니다. 찬양을 불러도 가사만 따라갈 뿐 마음이 움직이지 않습니다.
- 성령님의 음성이 들리지 않는 것 같고, 영적으로 둔감해집니다.
- "하나님이 정말 나와 함께 계실까?"라는 의구심이 듭니다.
- 예전에는 확실했던 하나님의 사랑이 의심스러워집니다.

b. 기도 응답에 대한 회의

- 아무리 기도해도 응답이 없는 것 같아 좌절합니다.
- "하나님이 내 기도를 듣거나 하실까?"라는 생각이 듭니다.
- 다른 사람의 간증이나 기도 응답 이야기가 거짓말처럼 느껴집니다.
- 기적이나 초자연적 역사를 믿기 어려워집니다.

c. 버림받았다는 느낌

- "하나님이 나를 버리셨다"는 생각에 사로잡힙니다.
- 오히려 "하나님이 나를 대적하신다"고 느낍니다.

다.

- 자신만 하나님의 사랑과 은혜에서 제외된 것 같습니다.
- "나는 구원받지 못할 것 같다"는 두려움이 엄습합니다.

2) 기도와 예배의 어려움

평소에 은혜롭게 드리던 예배와 기도가 형식적이 되고 부담스러워집니다.

a. 기도의 어려움

- 기도하려고 무릎을 꿇어도 할 말이 떠오르지 않습니다.
- 집중이 되지 않아 5분도 기도하기 힘듭니다.
- 기도 중에 부정적인 생각만 떠오르고 산만해 집니다.
- 방언기도를 하던 사람도 방언이 막히는 경험을 합니다.
- 중보기도는커녕 자신을 위한 기도도 할 수 없습니다.

b. 말씀 묵상의 어려움

- 성경을 읽어도 무슨 뜻인지 이해가 안 됩니다.
- 같은 구절을 여러 번 읽어도 머리에 들어오지 않습니다.

- 말씀이 나에게 주시는 메시지로 느껴지지 않고 그냥 글자로만 보입니다.
- QT(큐티)를 하려고 해도 아무런 감동이나 깨달음이 없습니다.

c. 예배 참석의 부담

- 교회 가는 것 자체가 큰 부담으로 느껴집니다.
- 예배 시간 내내 앉아있는 것이 고통스럽습니다.
- 설교가 귀에 들어오지 않고 시간만 빨리 가기를 바랍니다.
- 성도들과 인사하고 교제하는 것이 너무 힘듭니다.
- 예배 후 더 공허하고 죄책감만 느낍니다.

3) 믿음에 대한 의구심

우울증이 심해지면 신앙의 기초까지 흔들리는 경험을 하게 됩니다.

a. 신앙적 회의

- "정말 하나님이 계실까?"라는 근본적인 의문이 생깁니다.
- 성경의 진실성을 의심하게 됩니다.
- "기독교가 진리인가?"라는 질문이 떠나지 않습니다.

- 다른 종교나 무신론이 더 논리적으로 보입니다.

b. 구원의 확신 상실

- "내가 정말 구원받았을까?"라는 두려움이 생깁니다.
- 과거의 신앙 체험들이 착각이었던 것 같습니다.
- "성령을 훼방한 죄를 지은 것은 아닐까?"라는 염려를 합니다.
- 죽음 후의 심판이 두렵습니다.

c. 신앙적 정체성의 혼란

- "나는 진짜 그리스도인인가?"라는 의문이 듭니다.
- 교회 직분(집사, 권사, 장로)이 무겁고 자격이 없다고 느낍니다.
- 신앙생활을 포기하고 싶은 충동이 듭니다.
- 믿지 않는 사람들이 더 행복해 보입니다.

2. 우울증의 심각성

우울증은 단순히 "마음이 약해서" 생기는 문제가 아니라, 적절한 치료 없이는 생명까지 위협할 수 있는 심각한 질병입니다. 세계보건기구(WHO)는 우울증을 전 세계 질병 부담 1위로 꼽았으며,

2030년까지 인류에게 가장 큰 부담을 주는 질병이 될 것으로 예측하고 있습니다. 한국에서도 우울증으로 인한 사회경제적 비용이 연간 10조원을 넘어서고 있습니다.

가. 자살 위험성과 예방

우울증의 가장 무서운 합병증은 자살입니다. 우울증 환자의 약 15%가 자살로 생을 마감하며, 자살자의 60-70%가 우울증을 앓고 있었다는 통계가 있습니다. 한국은 OECD 국가 중 자살률 1위라는 불명예를 안고 있으며, 하루 평균 37명이 스스로 목숨을 끊고 있습니다.

1) 경고 신호 인식하기

자살은 충동적으로 일어나는 것처럼 보이지만, 실제로는 여러 경고 신호를 보냅니다. 이러한 신호를 미리 알고 있다면 소중한 생명을 구할 수 있습니다.

a. 언어적 경고 신호

- 직접적 표현: "죽고 싶다", "자살하고 싶다", "더 이상 살고 싶지 않다"와 같은 직접적인 표현을 합니다. 이런 말을 할 때 "관심을 끌려고 하는 것"이라고 무시하면 안 됩니다. 실제로 자살한 사람의 75%가 사전에 자살 의도를 표현

했다는 연구 결과가 있습니다.

- 간접적 표현: "내가 없다면 모두가 편할 거야", "더 이상 짐이 되고 싶지 않아", "곧 모든 고통이 끝날 거야", "다음 생에서 만나자"와 같은 간접적인 표현도 매우 위험한 신호입니다.
- 작별 인사: "그동안 고마웠어", "미안했어", "잘 살아"와 같은 작별 인사를 하거나, SNS에 의미심장한 글을 남깁니다.
- 죽음에 대한 잦은 언급: 죽음, 자살 방법, 사후 세계에 대해 자주 이야기하거나 검색합니다.

b. 행동적 경고 신호

- 자살 준비 행동: 유서를 작성하거나, 소중한 물건을 정리하여 나누어 줍니다. 보험을 정리하거나 통장을 정리하는 행동을 보입니다.
- 위험한 행동 증가: 과속 운전, 과음, 약물 남용 등 자신을 돌보지 않는 행동이 늘어납니다.
- 자해 행동: 손목 긋기, 약물 과다 복용 등의 자해를 시도합니다. 이는 자살의 전조일 수 있습니다.
- 갑작스러운 행동 변화: 오랫동안 우울했던 사람이 갑자기 평온해지거나 밝아지는 것은 자살을 결심했기 때문일 수 있습니다.
- 고립 행동: 친구들과의 만남을 모두 취소하고, 혼자 있으려고만 합니다.

c. 정서적 경고 신호

- 극도의 절망감: "아무 희망이 없다", "상황이 절대 나아지지 않을 것"이라는 극도의 절망감을 표현합니다.
- 극심한 죄책감과 수치심: "나는 용서받을 수 없다", "나는 더러운 존재"라는 극단적인 자기 비하를 합니다.
- 감정의 급격한 변화: 극도의 우울과 불안에서 갑작스러운 평온함으로의 변화는 위험 신호입니다.
- 무감각 상태: 아무것도 느끼지 못하는 정서적 무감각 상태가 지속됩니다.

2) 즉각적 개입의 중요성

자살 위험이 감지되면 즉시 행동해야 합니다. "시간이 지나면 나아지겠지"라고 방치하면 돌이킬 수 없는 결과를 초래할 수 있습니다.

a. 즉시 취해야 할 행동

- 직접 물어보기: "혹시 자살을 생각하고 있나요?"라고 직접적으로 물어봅니다. 이것이 자살을 부추기는 것이 아니라, 오히려 대화의 문을 열어 도움을 줄 수 있는 기회가 됩니다. 많은 사람들이 누군가 자신의 고통을 알아주기

를 기다리고 있습니다.

- 경청하기: 판단하거나 설교하지 말고 충분히 들어줍니다. "죽고 싶을 만큼 힘들었군요"라고 공감해주는 것이 중요합니다.
- 혼자 두지 않기: 자살 위험이 높은 사람을 절대 혼자 두면 안 됩니다. 24시간 누군가와 함께 있도록 합니다.
- 위험 요소 제거: 약물, 칼, 끈 등 자살에 사용될 수 있는 물건들을 즉시 치웁니다.

b. 전문가 연결

- 응급실 방문: 자살 시도가 임박했다면 즉시 119를 부르거나 응급실로 갑니다.
- 정신건강 전문의 연결: 가능한 빨리 정신건강 의학과 진료를 받도록 합니다.
- 24시간 상담전화 활용: 생명의 전화(1588-9191), 희망의 전화(129), 정신건강 위기상담 전화(1577-0199) 등을 활용합니다.
- 입원 치료 고려: 필요시 보호자 동의하에 입원 치료를 받도록 합니다.

c. 영적 돌봄

- 함께 기도하기: 절망 중에 있는 사람과 함께 기도합니다. "하나님, 이 고통 중에 함께해 주세요"라는 간단한 기도도 좋습니다.

- 하나님의 사랑 확인: "당신은 하나님이 사랑하시는 소중한 사람입니다"라고 확인시켜 줍니다.
- 희망의 말씀 나누기: 시편 34:18 "여호와께 마음이 상한 자에게 가까이 하시고"와 같은 위로의 말씀을 나눕니다.
- 교회 공동체 연결: 목회자와 신뢰할 만한 성도들에게 알려 함께 돌보도록 합니다.

나. 삶의 전 영역에 미치는 영향

우울증은 단순히 개인의 기분 문제에 그치지 않고, 삶의 모든 영역을 파괴시키는 파급력을 가지고 있습니다.

1) 가족과 대인관계 파괴

우울증은 '전염되는' 질병입니다. 환자 본인뿐만 아니라 가족 전체가 고통받게 됩니다.

a. 부부 관계의 악화

- 우울증 환자의 이혼율은 일반인의 3배에 달합니다. 배우자는 처음에는 이해하고 돕려 하지만, 시간이 지나면서 지치고 좌절하게 됩니다.
- 성생활이 현저히 감소하거나 중단되며, 이로 인해 부부간 친밀감이 사라집니다.
- 짜증과 분노가 증가하여 사소한 일로도 큰 다

툼이 일어납니다. 한 아내는 "남편이 우울증에 걸린 후 마치 시한폭탄을 안고 사는 것 같아요"라고 표현했습니다.

- 대화가 단절되고, 각자의 방을 쓰는 '집안 별거' 상태가 되기도 합니다.

b. 자녀에게 미치는 영향

- 부모의 우울증은 자녀의 정서 발달에 심각한 영향을 미칩니다. 우울한 부모 밑에서 자란 아이들은 우울증에 걸릴 확률이 3-4배 높습니다.
- 아이들은 부모의 우울증을 자기 탓으로 여기며 죄책감을 느낍니다. "내가 말을 잘 들으면 엄마가 나아질까?"라고 생각합니다.
- 부모의 관심과 돌봄을 제대로 받지 못해 정서적 결핍을 경험합니다.
- 학업 성적이 떨어지고, 친구 관계에 어려움을 겪습니다.
- 가정의 분위기가 어둡고 무거워 아이들이 집에 있기를 싫어합니다.

c. 사회적 관계의 단절

- 친구들과의 만남을 계속 거절하다 결국 연락이 끊어집니다.
- 경조사 참석도 하지 않아 친척들과도 멀어집

니다.

- 교회 소그룹이나 모임에서도 빠지게 되어 신앙 공동체와도 단절됩니다.
- SNS 활동도 중단하여 온라인 관계마저 끊어집니다.
- 결국 완전한 고립 상태에 이르게 됩니다.

2) 직업적, 학업적 기능 손상

우울증은 생산성과 창의성을 현저히 떨어뜨려 직업적, 학업적 성취를 불가능하게 만듭니다.

a. 직장에서의 문제

- 집중력 저하로 업무 효율이 30% 이하로 떨어집니다. 평소 1시간이면 끝낼 일을 하루 종일 해도 못 끝냅니다.
- 의사결정 능력이 떨어져 중요한 결정을 미루거나 실수를 반복합니다.
- 잦은 지각과 결근으로 근무 평가가 나빠집니다. 한국에서 우울증으로 인한 병가 일수는 연간 평균 50일에 달합니다.
- 동료들과의 관계가 악화되어 직장 내 왕따가 되기도 합니다.
- 결국 해고되거나 스스로 퇴사하게 되어 경제적 어려움이 가중됩니다.

b. 학업 중단 위기

- 수업에 집중할 수 없어 성적이 급락합니다.
- 과제나 시험 준비를 할 수 없어 유급하거나 제적당합니다.
- 우울증으로 휴학하는 대학생이 매년 증가하고 있습니다.
- 진로와 미래에 대한 희망을 잃어 학업을 포기합니다.

c. 경제적 파탄

- 실직으로 인한 수입 감소와 치료비 증가로 이 중고를 겪습니다.
- 우울증 치료에 드는 직접 의료비와 간접 비용이 연간 수백만원에 달합니다.
- 충동적인 소비나 도박으로 빚이 늘어나기도 합니다.
- 경제적 스트레스가 우울증을 더 악화시키는 악순환이 발생합니다.

3) 신앙생활의 위기

많은 그리스도인들에게 우울증으로 인한 신앙생활의 위기는 가장 큰 고통입니다.

a. 예배 생활의 중단

- 주일예배 참석이 불규칙해지다가 결국 중단됨

니다. "교회 가는 것이 지옥 같아요"라고 표현한 집사님도 있었습니다.

- 새벽기도, 수요일예배, 금요일기도회 등 모든 예배에서 빠지게 됩니다.
- 온라인 예배조차 집중할 수 없어 포기합니다.
- 예배를 드리지 못하는 것에 대한 죄책감이 더해져 더욱 교회를 멀리합니다.

b. 봉사와 사역 중단

- 맡은 직분과 봉사를 감당할 수 없게 됩니다.
- 성가대, 교사, 구역장 등의 사역을 그만두게 됩니다.
- 이로 인한 죄책감과 자괴감이 우울증을 악화시킵니다.
- "나는 쓸모없는 그리스도인"이라는 생각에 빠집니다.

c. 신앙 공동체로부터의 고립

- 성도들의 시선이 부담스러워 교제를 피합니다.
- "기도하면 나아진다"는 말에 상처받아 더욱 멀어집니다.
- 자신의 상태를 이해받지 못한다고 느껴 소외감이 깊어집니다.
- 결국 교회를 떠나 신앙을 포기하는 경우도 발

생합니다.

3. 우울증에 취약한 성격과 성향

모든 사람이 우울증에 걸릴 수 있지만, 특정한 성격이나 환경을 가진 사람들이 더 취약합니다. 이를 아는 것은 예방과 조기 발견에 매우 중요합니다. "내가 왜 우울증에 걸렸을까?"라는 질문에 대한 답을 찾는 과정이기도 합니다.

가. 완벽주의적 성향

완벽주의자들은 자신과 타인, 세상에 대해 비현실적으로 높은 기준을 설정하고, 이를 충족시키지 못할 때 극도의 좌절과 자책에 빠집니다.

1) 과도한 자기비판

완벽주의자들은 자신에게 가장 가혹한 비평가입니다. 그들의 내면에는 끊임없이 비판하는 목소리가 있습니다.

a. 비현실적 기준 설정

- 모든 일에서 100% 완벽을 추구합니다. 95점을 받아도 5점을 못 받은 것에 집착합니다.
- "실수는 용납될 수 없다"는 신념을 가지고 있습니다. 작은 실수도 큰 실패로 확대 해석합니다.

- 다른 사람들이 "충분히 잘했다"고 해도 스스로는 만족하지 못합니다.
- 한 목사님은 "설교를 아무리 잘해도 한 단어만 실수해도 일주일 내내 괴로워했다"고 고백했습니다.

b. 자기 가치의 조건화

- "완벽해야만 사랑받을 자격이 있다"고 생각합니다.
- 성과와 성취로만 자신의 가치를 평가합니다.
- 실패하면 자신이 완전히 무가치한 존재라고 여깁니다.
- 하나님의 무조건적 사랑조차 믿기 어려워합니다.

c. 내적 비판자의 횡포

- 머릿속에서 끊임없이 자신을 비난하는 목소리가 들립니다.
- "너는 왜 그것밖에 못하니?", "너는 정말 한심해"와 같은 자기 대화가 반복됩니다.
- 과거의 실수를 계속 떠올리며 후회합니다.
- 미래의 실패를 미리 상상하며 불안해합니다.

2) 실패에 대한 두려움

완벽주의자들에게 실패는 단순한 실수가 아니라

존재 자체를 위협하는 재앙입니다.

a. 실패의 과대 해석

- 작은 실수도 "완전한 실패"로 인식합니다.
- 한 번의 실패가 모든 것을 망쳤다고 생각합니다.
- 실패를 능력 부족이 아닌 인격적 결함으로 받아들입니다.
- "나는 실패자"라는 정체성을 형성하게 됩니다.

b. 회피 행동

- 실패가 두려워 새로운 도전을 하지 않습니다.
- 완벽하게 준비될 때까지 계속 미룹니다(완벽 주의적 지연).
- 실패 가능성이 있는 상황을 아예 피합니다.
- 결과적으로 성장과 발전의 기회를 잃어버립니다.

c. 과도한 스트레스

- 항상 긴장 상태에 있어 스트레스 호르몬이 과다 분비됩니다.
- 작은 일에도 과도하게 준비하느라 에너지가 소진됩니다.
- 수면 부족과 피로가 누적됩니다.
- 결국 번아웃(탈진)되어 우울증에 빠집니다.

나. 내향적이고 예민한 기질

내향적이고 예민한 사람들(HSP: Highly Sensitive Person)은 외부 자극에 민감하게 반응하며, 깊은 내면세계를 가지고 있습니다. 이들은 풍부한 감수성과 창의성을 지녔지만, 동시에 우울증에 취약할 수 있습니다.

1) 감정 흡수력이 강한 사람들

예민한 사람들은 마치 감정의 스펀지처럼 주변의 감정을 흡수합니다.

a. 타인의 감정을 자신의 것으로

- 다른 사람이 우울하면 자신도 우울해집니다. 한 자매님은 "친구의 고민을 들으면 내가 더 힘들어요"라고 했습니다.
- TV 뉴스의 비극적 소식에도 깊이 영향받습니다.
- 영화나 드라마 속 인물의 슬픔을 실제처럼 느낍니다.
- 교회에서 누군가 울면 함께 울게 됩니다.

b. 감정의 경계 불분명

- 어디까지가 내 감정이고 어디부터가 남의 감정인지 구분하기 어렵습니다.

- 가족의 우울이나 스트레스를 고스란히 짊어집니다.
- 분위기에 쉽게 휩쓸려 자신을 잃어버립니다.
- 부정적인 환경에서 빠르게 지치고 소진됩니다.

c. 과도한 공감으로 인한 피로

- 남의 아픔을 너무 깊이 공감하여 자신이 대신 아픕니다.
- 상담이나 중보기도 후 며칠씩 회복이 필요합니다.
- 많은 사람들과 있으면 감정적으로 과부하가 걸립니다.
- 혼자만의 시간 없이는 재충전이 불가능합니다.

2) 깊은 사고를 하는 성향

내향적인 사람들은 외부보다 내면에 초점을 맞추며, 깊이 있는 사고를 즐깁니다.

a. 과도한 자기 성찰

- 자신의 생각과 감정을 끊임없이 분석합니다.
- "왜?"라는 질문을 계속하며 답을 찾으려 합니다.
- 과거를 반복적으로 되돌아보며 후회합니다(반

추).

- 미래를 지나치게 걱정하며 불안해합니다.

b. 실존적 고민

- "삶의 의미는 무엇인가?", "왜 고통이 존재하는가?"와 같은 깊은 질문에 몰두합니다.
- 죽음, 영원, 무한에 대한 생각으로 압도됩니다.
- 신앙적 의문과 회의로 고민합니다.
- 답이 없는 질문들로 인해 우울해집니다.

c. 완벽한 이해 추구

- 모든 것을 완전히 이해하려고 노력합니다.
- 모호함과 불확실성을 견디기 어렵습니다.
- 단순한 답변에 만족하지 못합니다.
- 복잡한 생각의 미로에서 빠져나오지 못합니다.

다. 과거 상처와 트라우마

과거의 상처, 특히 어린 시절의 부정적 경험은 우울증 발병의 강력한 위험 요인입니다.

1) 어린 시절의 상처

아동기는 정서적 기초가 형성되는 시기로, 이때의 상처는 평생 영향을 미칩니다.

a. 정서적 방임과 학대

- 부모로부터 충분한 사랑과 관심을 받지 못한 경험은 "나는 사랑받을 가치가 없다"는 핵심 신념을 만듭니다.
- "네가 없었으면 좋았을 텐데"와 같은 말로 존재 자체를 부정당한 상처가 남습니다.
- 조건적 사랑("공부 잘하면 사랑해")을 받고 자란 아이는 성인이 되어서도 인정받으려 애쓰다 지칩니다.
- 감정 표현을 억압당한 경우("남자가 왜 울어!") 감정 조절에 어려움을 겪습니다.

b. 신체적 학대와 성적 학대

- 신체적 폭력은 자존감을 파괴하고 세상을 위험한 곳으로 인식하게 합니다.
- 성적 학대는 깊은 수치심과 죄책감을 남깁니다.
- 피해자임에도 "내가 잘못해서"라고 자책합니다.
- 신뢰 관계 형성에 어려움을 겪으며, 친밀한 관계를 두려워합니다.

c. 부모의 상실

- 부모의 이혼, 별거, 사망은 안정적 애착 형성을 방해합니다.

- 버림받는 것에 대한 깊은 두려움이 생깁니다.
- "내가 잘못해서 부모님이 헤어졌다"는 죄책감을 갖기도 합니다.
- 성인이 되어서도 분리 불안과 유기 공포를 경험합니다.

2) 상실과 애도의 경험

인생에서 겪는 중요한 상실들은 제대로 애도되지 않으면 우울증으로 발전할 수 있습니다.

a. 사별의 고통

- 배우자의 죽음은 인생에서 가장 큰 스트레스 사건입니다. 특히 갑작스러운 죽음은 더 큰 충격을 줍니다.
- 자녀를 잃은 부모의 고통은 말로 표현할 수 없습니다. "자식이 부모보다 먼저 가는 것은 하늘이 무너지는 일"입니다.
- 부모님의 죽음은 어른이 되어서도 큰 상실감을 줍니다. "이제 나를 무조건 사랑해주는 사람이 없다"는 외로움이 밀려옵니다.

b. 관계의 상실

- 이혼은 실패감, 배신감, 분노, 슬픔이 복잡하게 얽힌 경험입니다.
- 오랜 연애 후 이별은 정체성의 혼란을 가져옴

니다.

- 친한 친구와의 절교는 깊은 상처를 남깁니다.
- 교회를 옮기거나 떠나는 것도 상실 경험이 될 수 있습니다.

c. 꿈과 희망의 상실

- 사업 실패, 부도는 경제적 손실 이상의 의미를 갖습니다.
- 대학 입시 실패, 취업 실패는 미래에 대한 희망을 앗아갑니다.
- 불임은 부모가 되고 싶은 꿈의 상실입니다.
- 질병이나 사고로 인한 장애는 이전 삶의 상실을 의미합니다.

라. 영적 민감성

영적으로 민감한 사람들은 하나님과 깊은 관계를 맺을 수 있는 축복을 받았지만, 동시에 영적 전쟁의 최전선에서 싸우기 때문에 우울증에 노출될 위험도 큼니다.

1) 영적 전쟁에 노출된 사역자들

목회자, 선교사, 교회 지도자들은 영적 전쟁의 최전방에서 싸우는 전사들입니다.

a. 사역의 무게와 부담

- 영혼 구원의 책임감이 무겁게 느껴집니다. 한 목사님은 "성도 한 사람이 교회를 떠나면 내 잘못 같아 잠이 안 온다"고 했습니다.
- 24시간 긴장 상태로 살아갑니다. 새벽 2시에도 성도의 위급한 전화를 받아야 합니다.
- 설교 준비의 압박감이 큼니다. 매주 새로운 말씀을 전해야 한다는 부담이 있습니다.
- 교회 성장의 압력을 받습니다. 숫자로 평가받는 현실이 괴롭습니다.

b. 영적 공격과 시험

- 사탄은 지도자를 무너뜨리려 집중 공격합니다.
- 의심과 불신의 화살이 날아옵니다.
- 교만과 좌절 사이에서 균형을 잡기 어렵습니다.
- 영적 메마름과 탈진을 경험합니다.

c. 고립과 외로움

- 목회자의 고민을 나눌 곳이 없습니다. "목사는 친구가 없다"는 말이 있습니다.
- 늘 강해야 한다는 압력으로 약한 모습을 보일 수 없습니다.
- 가족까지 희생시키는 것에 대한 죄책감이 있습니다.

- 사역과 개인 신앙 사이에서 갈등합니다.

2) 중보기도자의 부담

중보기도의 은사를 받은 사람들은 다른 사람들의 짐을 대신 짊어지는 영적 부담을 경험합니다.

a. 타인의 고통을 짊어짐

- 기도하면서 그 사람의 아픔을 함께 느낍니다.
- 때로는 육체적 고통까지 대신 경험합니다.
- 기도 후에도 그 부담이 쉽게 떠나지 않습니다.
- 감정적으로 소진되기 쉽습니다.

b. 영적 전쟁의 최전선

- 어둠의 세력과 직접 대면하여 싸웁니다.
- 영적 공격과 반격을 받습니다.
- 기도 응답이 더딜 때 좌절합니다.
- 믿음이 흔들리는 시험을 겪습니다.

c. 기도의 무게

- 생사가 걸린 기도를 하게 됩니다.
- 응답받지 못한 기도에 대한 의문이 생깁니다.
- "내 기도가 부족해서인가?"라는 자책을 합니다.
- 기도의 능력을 잃어버린 것 같은 두려움을 느낍니다.



2 장

/

말씀과 기도를 통한 치유

제 2 장 말씀과 기도를 통한 치유

훈련 목적

- * 우울증 치유를 위한 핵심 성경구절들을 암송하고 삶에 적용할 수 있다.
- * 다양한 말씀 묵상법을 익혀 매일 실천할 수 있다.
- * 성경 인물들의 우울 극복사례를 통해 위로와 소망을 얻을 수 있다.
- * 탄식 기도와 감사 기도를 균형 있게 드릴 수 있다.
- * 중보기도의 능력을 이해하고 기도 공동체에 참여할 수 있다.

한주간 숙제

- * 매일 성막기도 드리기
- * 영성훈련 필독서 읽기
- * 영성일지 쓰기

1. 치유의 말씀 처방

하나님의 말씀은 우리 영혼의 약입니다. “내가 말을 보내어 그들을 고치고 위험에서 건지시는도다”(시 107:20)라는 말씀처럼, 하나님은 말씀을 통해 우리를 치유하십니다. 의사가 환자에게 약을 처방하듯, 하나님도 우울한 영혼에게 말씀을 처방하십니다.

가. 우울증 극복을 위한 핵심 성구

말씀은 단순한 문자가 아니라 살아 있고 능력이 있

습니다(히 4:12). 특히 다음 말씀들은 우울증과 싸우는 이들에게 강력한 무기가 됩니다.

[히 4:12] 하나님의 말씀은 살아 있고 활력이 있어 좌우에 날선 어떤 검보다도 예리하여 혼과 영과 및 관절과 골수를 찔러 쪼개기까지 하며 또 마음의 생각과 뜻을 판단하나니

1) 시편 - 감정의 정직한 표현과 회복의 여정

시편은 인간의 모든 감정을 담고 있는 기도시집입니다. 150편 중 약 50편이 탄식시인데, 이는 하나님이 우리의 슬픔과 고통을 이해하시고 받아주신다는 증거입니다.

a. 시편 23편 - 목자이신 하나님과 동행하기

- 시편 23편은 우울증 환자들에게 가장 사랑받는 말씀입니다. 다윗은 자신을 양으로, 하나님을 목자로 비유하며 완전한 신뢰를 표현합니다.

- 1-3절: 공급과 안식

“여호와야 나의 목자시니 내게 부족함이 없으리로다”

- 하나님이 모든 필요를 아시고 채우심을 확신합니다
- 우울증으로 인한 결핍감과 공허함을 채워 주십니다

“그가 나를 푸른 풀밭에 누이시며 쉼 만한 물가로 인도하시는데도다”

- 강제로 쉬게 하심: 우울증도 하나님이 주

신 안식의 시간일 수 있습니다

- 잔잔한 물가: 폭풍 같은 감정을 잠잠케 합니다

“내 영혼을 소생시키시고”

- 메마른 영혼에 생기를 불어넣으십니다
- ‘소생’은 히브리어로 ‘슈브’, 즉 돌이키고 회복시킨다는 의미입니다

- 4절: 고난 중의 동행

“내가 사망의 음침한 골짜기로 다닐지라도”

- 우울증을 ‘사망의 음침한 골짜기’로 표현할 수 있습니다
- ‘다닌다’는 것은 통과한다는 의미 - 영원히 머물지 않습니다

“해를 두려워하지 않을 것은 주께서 나와 함께 하심이라”

- 혼자가 아님을 확신합니다
- 하나님의 임재가 두려움을 몰아냅니다

“주의 지팡이와 막대기가 나를 안위하시나이다”

- 지팡이: 보호의 도구
- 막대기: 인도의 도구
- 징계도 사랑의 표현임을 깨닫습니다

- 5-6절: 승리와 영원한 동행

“주께서 내 원수의 목전에서 내게 상을 차려 주
시고”

- 우울증이라는 원수 앞에서도 축복을 주십니다
- 어려움 중에도 감사할 것을 발견하게 하십니다

“내 머리에 기름을 부으셨으니”

- 성령의 기름 부음으로 새 힘을 주십니다
- 왕과 제사장으로서의 정체성을 회복시킵니다

“내 잔이 넘치나이다”

- 부족함이 아닌 넘침의 삶으로 인도하십니다

b. 시편 34편 - 고난 중에 하나님을 찬양하기

- 다윗이 미친 척하며 도망쳤을 때 지은 시입니다. 극도의 위기 상황에서도 하나님을 찬양한 것이 인상적입니다.

- 핵심 구절들:

“이 곤고한 자가 부르짖으매 여호와께서 들으
시고 그의 모든 환난에서 구원하셨도다”(6절)

- ‘곤고한 자’는 우울증 환자를 정확히 표현합니다
- 부르짖음을 들으시는 하나님
- ‘모든’ 환난에서 구원 - 예외 없음

“여호와와 사자가 주를 경외하는 자를 둘러 진
치고 그들을 건지시는도다”(7절)

- 보이지 않는 천사의 보호
- 우울증의 어둠 속에서도 영적 보호막이 있음

“여호와와 마음이 상한 자에게 가까이 하시고
충심으로 통회하는 자를 구원하시는도다”(18
절)

- 상한 마음을 가진 자에게 더 가까이 오심
- 우울증이 오히려 하나님과 가까워지는 기
회가 될 수 있음

“의인은 고난이 많으나 여호와께서 그를 그 모
든 고난에서 건지시는도다”(19절)

- 고난이 없다고 하지 않고 ‘많다’고 인정
- 그러나 반드시 건지심을 약속

c. 시편 42편 - 영혼의 갈급함과 소망

- 고라 자손의 시로, 우울한 감정과 믿음 사이에서 갈등하는 모습을 보여줍니다.
- 반복되는 후렴구:

“내 영혼아 네가 어찌하여 낙심하며 어찌하여
내 속에서 불안해하는가 너는 하나님께 소망
을 두라 그가 나타나 도우심으로 말미암아 내
가 여전히 찬송하리로다”(5, 11절)

- 자기 영혼과의 대화 - 자문자답

- 감정을 인정하면서도 의지로 선택
- 현재는 어렵지만 미래의 찬송을 선포
- 영적 갈급함의 표현:

"하나님이여 사슴이 시냇물을 찾기에 갈급함
같이 내 영혼이 주를 찾기에 갈급하오니이다"(1
절)

 - 우울증 중에도 하나님을 갈망하는 마음
 - 목마름은 채워질 것이라는 소망을 전제

d. 시편 91편 - 하나님의 완전한 보호

"지존자의 은밀한 곳"에 거하는 자의 안전을 노래하는 시편입니다.

- 두려움을 이기는 약속들:

"그가 너를 새 사냥꾼의 올무에서와 심한 전염
병에서 건지실 것임이로다"(3절)

 - 우울증이라는 올무에서 건지심
 - 정신적 전염병으로부터 보호
- "너는 밤에 찾아오는 공포와 낮에 날아드는 화
살과 어두울 때 퍼지는 전염병과 밝을 때 닥쳐
오는 재앙을 두려워하지 아니하리로다"(5-6
절)
- 밤의 공포: 불면증과 악몽
- 낮의 화살: 갑작스런 불안 발작
- 24시간 보호하심

"주께서 나를 사랑한즉 내가 그를 건지리

라”(14절)

- 하나님의 사랑이 구원의 근거
- 조건 없는 사랑

2) 이사야서 - 위로와 회복의 약속

이사야서는 “위로의 책”으로 불립니다. 특히 40장 이후는 포로 된 백성들에게 주신 위로의 메시지로 가득합니다.

a. 이사야 40:27-31 - 피곤한 자에게 능력을 주시는 하나님

“영원하신 하나님 여호와, 땅 끝까지 창조하신 이는 피곤하지 않으시며 곤비하지 않으시며”(28절)

- 우리는 지쳐도 하나님은 지치지 않으심
- 무한한 능력의 원천

“피곤한 자에게는 능력을 주시며 무능한 자에게는 힘을 더하시나니”(29절)

- 우울증으로 피곤한 자가 바로 대상
- 무능함을 느낄 때 오히려 하나님의 힘을 경험

“오직 여호와를 앙망하는 자는 새 힘을 얻으리니 독수리가 날개 치며 올라감 같을 것이요”(31절)

- ‘앙망’은 기다림과 기대를 의미

- 독수리의 비상 - 상황을 초월하는 능력
- 달음박질해도 곤비하지 않음 - 지속적 능력

b. 이사야 41:10 - 두려워하지 말라

- "두려워하지 말라 내가 너와 함께 함이라 놀라지 말라 나는 네 하나님이 됨이라 내가 너를 굳세게 하리라 참으로 너를 도와주리라 참으로 나의 의로운 오른손으로 너를 붙들리라"
- 이 한 구절에 7개의 약속이 담겨 있습니다
 - 두려워하지 말라 (명령이자 약속)
 - 내가 너와 함께 함이라 (임재의 약속)
 - 놀라지 말라 (평안의 약속)
 - 나는 네 하나님이 됨이라 (관계의 확증)
 - 내가 너를 굳세게 하리라 (강건케 하심)
 - 참으로 너를 도와주리라 (구체적 도움)
 - 나의 의로운 오른손으로 너를 붙들리라 (보호와 인도)

c. 이사야 43:1-4 - 보배롭고 존귀한 존재

- "내가 너를 지명하여 불렀나니 너는 내 것이라"(1절)
 - 개인적인 부르심
 - 소유권 선언 - 하나님께 속함
- "네가 물 가운데로 지날 때에 내가 너와 함께

할 것이라”(2절)

- 우울증의 깊은 물에서도 함께하심
- 물에 빠지지 않고 '지나감'
- "네가 내 눈에 보배롭고 존귀하며 내가 너를 사랑하였은즉”(4절)
 - 우울증이 있어도 여전히 보배로움
 - 조건 없는 사랑과 가치 부여

d. 이사야 61:1-3 - 우울한 영에게 찬송을

- 예수님이 자신의 사역을 선포하실 때 인용하신 말씀입니다.

"여호와와 영이 내게 내리셨으니... 마음이 상한 자를 고치며”(1절)

- 메시아의 주요 사역이 마음이 상한 자를 고치는 것
- 우울증 치유가 예수님의 관심사

"모든 슬픈 자를 위로하되... 그들에게 재 대신 화관을, 슬픔 대신 기쁨의 기름을, 근심 대신 찬송의 옷을 주어”(2-3절)

- 재 → 화관(수치가 영광으로)
- 슬픔 → 기쁨의 기름(우울이 기쁨으로)
- 근심 → 찬송의 옷(불안이 찬양으로)

3) 신약의 소망과 능력

a. 마태복음 11:28-30 - 수고하고 무거운 짐 진 자들을 위한 초청

- "수고하고 무거운 짐 진 자들아 다 내게로 오라 내가 너희를 쉬게 하리라"

- 예수님의 개인적 초청
- 우울증이라는 무거운 짐을 인정하심
- 쉬의 약속 - 강제가 아닌 초청
- "내 멍에는 쉽고 내 짐은 가벼움이라" - 홀로 지지 않음

b. 요한복음 14:1-3, 27 - 근심하지 말라

- "너희는 마음에 근심하지 말라 하나님을 믿으니 또 나를 믿으라"

- 근심하는 마음을 이해하심
- 믿음이 근심의 해답
- "평안을 너희에게 끼치노니... 세상이 주는 것과 같지 아니하니라"
- 그리스도의 평안은 상황을 초월함

c. 로마서 8:26-28, 31-39 - 끊을 수 없는 사랑

- "성령도 우리의 연약함을 도우시나니... 말할 수 없는 탄식으로 우리를 위하여 친히 간구하시느니라"(26절)

- 기도조차 할 수 없을 때 성령이 대신 기도하심

- 탄식도 기도가 됨
- "우리가 알거니와 하나님을 사랑하는 자 곧 그의 뜻대로 부르심을 입은 자들에게는 모든 것이 합력하여 선을 이루느니라"(28절)
 - 우울증도 선을 위해 사용하심
 - 현재는 이해 못해도 나중에 깨닫게 됨
- "누가 우리를 그리스도의 사랑에서 끊으리요 환난이나 곤고나..."(35절)
 - 우울증도 하나님의 사랑을 끊을 수 없음
 - 7가지 극한 상황 나열 - 모두 이김

d. 고린도후서 1:3-4 - 위로의 하나님

- "찬송하리로다 그는 우리 주 예수 그리스도의 하나님이시요 자비의 아버지시요 모든 위로의 하나님이시며 우리의 모든 환난 중에서 우리를 위로하사 우리로 하여금 하나님께 받는 위로로써 모든 환난 중에 있는 자들을 능히 위로하게 하시는 이시로다"
 - 하나님의 호칭: "모든 위로의 하나님"
 - 위로받은 경험이 다른 사람을 위로하는 도구가 됨
 - 고통의 의미 발견 - 위로의 사역자가 됨

e. 고린도후서 12:9-10 - 약한 데서 온전해지는 능력

- "내 은혜가 네게 족하도다 이는 내 능력이 약한 데서 온전하여짐이라"
 - 바울의 육체의 가시 - 제거되지 않았지만 은혜로 충분
 - 약함이 오히려 하나님의 능력을 경험하는 통로
 - "내가 약한 그때에 강함이라" - 역설적 진리

f. 빌립보서 4:4-9, 13, 19 - 기쁨과 평강의 비결

- "주 안에서 항상 기뻐하라"(4절)
 - '항상'은 상황과 무관함을 의미
 - '주 안에서'가 기쁨의 근거
- "아무것도 염려하지 말고 다만 모든 일에 기도와 간구로 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라"(6절)
 - 염려를 기도로 전환
 - 감사를 동반한 간구
- "그리하면 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이 그리스도 예수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라"(7절)
 - 평강이 파수꾼이 되어 마음을 지키
 - 이해를 초월하는 평강
- "내게 능력 주시는 자 안에서 내가 모든 것을 할 수 있느니라"(13절)

- 자기 힘이 아닌 그리스도의 능력
- '모든 것'에는 우울증 극복도 포함

나. 말씀 묵상법

말씀을 단순히 읽는 것과 묵상하는 것은 다릅니다.
묵상은 말씀을 깊이 씹어 영양분을 흡수하는 과정입니다.

1) 렉시오 디비나(Lectio Divina) - 거룩한 독서

수도원 전통에서 발전한 이 방법은 말씀을 천천히,
깊이 묵상하는 4단계 과정입니다.

a. 렉시오(Lectio) - 읽기

- 준비:
 - 조용한 장소와 시간 확보 (최소 20-30분)
 - 마음을 비우는 기도
 - 성령님의 조명을 구함
- 읽기 방법:
 - 짧은 본문 선택 (5-10절 정도)
 - 천천히 소리 내어 읽기
 - 2-3번 반복해서 읽기
 - 마음에 와닿는 단어나 구절에 주목
- 실제 예시 (시편 23:1-3으로):
 - 1차 읽기: 전체 내용 파악
 - 2차 읽기: 속도를 늦추고 각 단어에 집중

[시 23:1] [다윗의 시] 여호와께 나의 목자시니 내게 부족함이 없으리로다

[시 23:2] 그가 나를 푸른 풀밭에 누이시며 쉴 만한 물 가로 인도하시느니라

[시 23:3] 내 영혼을 소생시키시고 자기 이름을 위하여 의의 길로 인도하시느니라

[시 23:4] 내가 사망의 음침한 골짜기로 다닐 지라도 해를 두려워하지 않을 것은 주께서 나와 함께 하심이라 주의 지팡이와 막대기가 나를 안위하시나이다

[시 23:5] 주께서 내 원수의 목전에서 내게 상을 차려 주시고 기름을 내 머리에 부으셨으니 내 잔이 넘치나이다

[시 23:6] 내 평생에 선하심과 인자하심이 반드시 나를 따르리니 내가 여호와의 집에 영원히 살리로다

- 3차 읽기: 특별히 와닿는 부분에 머물기

b. 메디타치오(Meditatio) - 묵상

- 묵상의 방법:
 - 선택된 구절을 반복해서 되새김질
 - 다양한 각도에서 생각해보기
 - 나에게 주시는 메시지 찾기
- 묵상을 돕는 질문들:
 - 이 말씀이 나에게 무엇을 말하는가?
 - 내 상황에 어떻게 적용되는가?
 - 하나님은 무엇을 원하시는가?
 - 이 말씀에 나는 어떻게 반응하는가?
- 묵상 기법:
 - 상상력 사용: 본문의 장면을 그려보기
 - 대입하기: 내가 그 상황에 있다면?
 - 반복하기: 핵심 구절을 계속 되뇌기

c. 오라치오(Oratio) - 기도

- 묵상이 기도로 전환:
 - 묵상한 내용을 가지고 하나님과 대화
 - 정직한 감정 표현
 - 깨달은 것에 대한 반응
- 기도의 형태:
 - 감사: "이 말씀을 주셔서 감사합니다"
 - 회개: "제가 잘못했습니다"

- 간구: "도와주세요, 치유해 주세요"
- 헌신: "주님의 뜻에 순종하겠습니다"
- 우울증 상황에서의 기도:
 - "주님, 정말 제가 푸른 풀밭에 누울 수 있을까요?"
 - "지금은 사망의 골짜기 같습니다. 함께 계신다는 것을 느끼게해주세요"
 - "제 영혼을 소생시켜 주세요. 너무 메말랐습니다"

d. 콘템플라치오(Contemplatio) - 관상

- 하나님의 임재 안에서 삶:
 - 말을 멈추고 조용히 머물기
 - 하나님의 사랑을 받아들이기
 - 평안 가운데 안식
- 관상의 특징:
 - 무언의 교제
 - 단순한 임재 의식
 - 사랑의 응시
- 우울증자를 위한 관상:
 - 억지로 뭔가를 느끼려 하지 않기
 - 그저 하나님 품에 있음을 의식
 - 5-10분 정도 침묵 유지

다. 성경 인물들의 우울 극복 사례

성경에는 우울증을 경험하고 극복한 믿음의 사람들이 많습니다. 그들의 이야기는 우리에게 위로와 소망을 줍니다.

1) 엘리야의 탈진과 회복 (열왕기상 19장)

갈멜산에서 850명의 거짓 선지자들과 싸워 이긴 엘리야가 이세벨의 위협 한 마디에 도망치며 우울증에 빠진 이야기는 많은 교훈을 줍니다.

a. 엘리야의 우울증 증상

- 극도의 피로와 탈진 (19:3-4)
 - "자기 자신을 위하여 도망하여... 하룻길쯤 가서"
 - 영적 전투 후의 극도의 피로
 - 아드레날린이 떨어지면서 오는 무기력
- 고립과 도피 (19:3-4)
 - "사환을 브엘세바에 머물게 하고"
 - 혼자 광야로 들어감
 - 사회적 지지 체계 스스로 차단
- 죽음 충동 (19:4)
 - "여호와여 넉넉하오니 지금 내 생명을 거두시옵소서"
 - "나는 내 조상들보다 낫지 못하니이다"
 - 자기 비하와 절망감
- 왜곡된 인식 (19:10, 14)

[왕상 19:3] 그가 이 형편을 보고 일어나 자기의 생명을 위해 도망하여 유다에 속한 브엘세바에 이르러 자기의 사환을 그 곳에 머물게 하고

[왕상 19:4] 자기 자신은 광야로 들어가 하룻길쯤 가서 한로렘나무 아래 앉아서 자기가 죽기를 원하여 이르되 여호와여 넉넉하오니 지금 내 생명을 거두시옵소서 나는 내 조상들보다 낫지 못하니이다 하고

[왕상 19:10] 그가 대답하되 내가 만군의 하나님 여호와께 열심이 유별하오니 이는 이스라엘 자손이 주의 언약을 버리고 주의 제단을 헐며 칼로 주의 선지자들을 죽였음이오며 오직 나만 남았거늘 그들이 내 생명을 찾아 빼앗으려 하나이다

[왕상 19:14] 그가 대답하되 내가 만군의 하나님 여호와께 열심이 유별하오니 이는 이스라엘 자손이 주의 언약을 버리고 주의 제단을 헐며 칼로 주의 선지자들을 죽였음이오며 오직 나만 남았거늘 그들이

- "나만 홀로 남았거늘"
- 실제로는 7000명이 남아있었음
- 우울증의 전형적인 인지 왜곡

b. 하나님의 치유 과정

- 육체적 돌봄 (19:5-8)
 - "천사가 어루만지며" - 따뜻한 접촉
 - "구운 떡과 물" - 기본적 필요 채움
 - "다시 누워 자더니" - 충분한 휴식
 - 두 번 먹이심 - 반복적 돌봄
 - 40일간의 여정 - 회복의 시간
- 감정적 이해 (19:9, 13)
 - "엘리아야 네가 어찌하여 여기 있느냐"
 - 책망이 아닌 물음
 - 두 번 반복 - 충분히 들어주심
 - 엘리아야의 하소연 경청
- 영적 만남 (19:11-12)
 - 강한 바람, 지진, 불 - 기대했던 방식 아님
 - "세미한 소리" - 조용하고 부드러운 임재
 - 새로운 방식의 하나님 경험
 - 고요함 속에서의 회복
- 새로운 사명 (19:15-16)
 - 세 사람에게 기름 부을 사명
 - 할 일을 주심 - 목적 의식 회복
 - 미래 지향적 과제

내 생명을 찾아 빼앗으려하니이다

[왕상 19:5] 로렘나무 아래에 누워 자더니 천사가 그를 어루만지며 그에게 이르되 일어나서 먹으라 하는지라

[왕상 19:6] 본즉 머리맡에 숯불에 구운 떡과 한 병 물이 있더라 이에 먹고 마시고 다시 누웠더니

[왕상 19:7] 여호와와의 천사가 또 다시 와서 어루만지며 이르되 일어나 먹으라 네가 갈 길을 다가지 못할까 하노라 하는지라

[왕상 19:8] 이에 일어나 먹고 마시고 그 음식물의 힘을 의지하여 사십 주 사십 야를 가서 하나님의 산 호렐에 이르니라

[왕상 19:9] 엘리아야가 그곳 굴에 들어가 거기서 머물더니 여호와와의 말씀이 그에게 임하여 이르시되 엘리아야 네가 어찌하여 여기 있느냐

[왕상 19:13] 엘리아야가 듣고 겹옷으로 얼굴을 가리고 나가 굴 어귀에 서매 소리가 그에게 임하여 이르시되 엘리아야 네가 어찌하여 여기

- 동역자 제공 (19:19-21)
 - 엘리사를 후계자로
 - 더 이상 혼자가 아님
 - 관계의 회복

c. 엘리야 이야기의 교훈

- 영적 지도자도 우울증에 걸릴 수 있다
- 큰 승리 후에 오는 공허감과 탈진 조심
- 하나님은 우울증을 정죄하지 않으신다
- 전인적 치유 - 몸, 마음, 영을 모두 돌보심
- 혼자가 아님을 깨닫는 것이 중요

2) 다윗의 시편을 통한 치유

다윗은 "이스라엘의 달콤한 시인"으로 불렸지만, 그의 시편 중 많은 부분이 깊은 우울과 절망 속에서 쓰여졌습니다.

a. 다윗이 경험한 우울의 순간들

- 사울의 추격을 받을 때 (시편 13, 22, 31편 등)
 - 10년 이상 도망자 생활
 - 생명의 위협과 불안
 - "여호와여 어느 때까지니이까"(시 13:1)
- 압살롬의 반역 (시편 3, 4, 55편 등)
 - 아들의 배신이라는 충격
 - 왕위를 잃고 도망

있느냐

[왕상 19:15] 여호와께서 그에게 이르시되 너는 네 길을 돌이켜 광야를 통하여 다메섹에 가서 이르거든 하사엘에게 기름을 부어 아람의 왕이 되게 하고

[왕상 19:16] 너는 또 남시의 아들 예후에게 기름을 부어 이스라엘의 왕이 되게 하고 또 이벨므홀라 사밧의 아들 엘리사에게 기름을 부어 너를 대신하여 선지가 되게 하라

[왕상 19:19] 엘리야가 거기서 떠나 사밧의 아들 엘리사를 만나니 그가 열두 겨릿소를 앞세우고 밭을 가는데 자기는 열두째 겨릿소와 함께 있더라 엘리야가 그리로 건너가서 겺옷을 그의 위에 던졌더니

[왕상 19:20] 그가 소를 버리고 엘리야에게로 달려가서 이르되 청하건대 나를 내 부모와 입맞추게 하소서 그리한 후에 내가 당신을 따르리이다 엘리야가 그에게 이르되 돌아가라 내가 네게 어떻게 행하였느냐 하니라

[왕상 19:21] 엘리사가 그를 떠나 돌아가서 한

- "내 마음이 심히 아파서"(시 55:4)
- 죄를 지은 후 (시편 32, 51편)
 - 밋세바 사건 후의 죄책감
 - "내가 입을 열지 아니할 때 종일 신음하므로 내 뼈가 쇠하였도다"(시 32:3)

겨릿소를 가져다가 잡고 소의 기구를 불살라 그 고기를 삶아 백성에 게 주어 먹게 하고 일어나 엘리야를 따르며 수종 들었더라

b. 다윗의 우울증 대처법

- 정직한 감정 표현
 - 하나님께 숨기지 않음
 - "내 하나님이며 내 하나님이며 어찌 나를 버리셨나이까"(시 22:1)
 - 분노, 슬픔, 두려움 모두 표현
- 과거 은혜 기억
 - "여호와여 주의 긍휼과 인자를 기억하소서"(시 25:6)
 - 이전의 구원 경험 회상
 - 하나님의 신실하심 되새김
- 찬양으로 전환
 - 대부분의 탄식시가 찬양으로 끝남
 - "그러나"로 시작하는 전환
 - 의지적 찬양 선택
- 믿음의 선포
 - "여호와는 나의 빛이요 구원이시니 내가 누구를 두려워하리요"(시 27:1)
 - 상황과 무관한 신뢰 고백

- 자기 영혼에게 말함

c. 다윗의 회복 과정

- 시편 23편 - 완전한 신뢰의 경지
 - 수많은 고난을 거친 후의 고백
 - 목자 하나님에 대한 절대 신뢰
 - 우울증을 통과한 사람의 간증
- 시편 103편 - 치유의 하나님 찬양
 - "내 영혼아 여호와를 송축하라"
 - 자기 영혼과의 대화
 - 하나님의 은택 나열

3) 예레미야 - 눈물의 선지자

"눈물의 선지자"로 알려진 예레미야는 평생 우울과 싸웠던 인물입니다.

a. 예레미야의 고통

- 소명에 대한 부담 (렘 1:4-10)
 - 청소년기에 받은 무거운 소명
 - 심판의 메시지 전달자
 - 거부와 고립의 삶
- 깊은 우울 표현 (렘 20:14-18)
 - "내 생일이 저주를 받았더라면"
 - 태어난 것 자체를 후회
 - 욕과 유사한 탄식
- 하나님께 대한 항변 (렘 20:7)

[렘 1:4] 여호와와 말씀이 내게 임하니라 이르시되

[렘 1:5] 내가 너를 모태에 짓기 전에 너를 알았고 네가 배에서 나오기 전에 너를 성별하였고 너를 여러 나라의 선지자로 세웠노라 하시기로

[렘 1:6] 내가 이르되 슬프도소이다 주 여호와여 보소서 나는 아이라 말할 줄을 알지 못하니이다 하니

[렘 1:7] 여호와께서 내게 이르시되 너는 아이라 말하지 말고 내가 너를 누구에게 보내든지 너는 가며 내가 네게 무엇을 명령하든지 너는 말할지니라

[렘 1:8] 너는 그들 때문에 두려워하지 말라 내가 너와 함께 하여 너를 구원하리라 나 여호와 의말이니라 하시고

[렘 1:9] 여호와께서 그의 손을 내밀어 내 입에 대시며 여호와께서 내게 이르시되 보라 내가 내 말을 네 입에 두었노라

[렘 1:10] 보라 내가 오늘 너를 여러 나라와 여러 왕국 위에 세워 네가 그 것들을 뽑고 파괴하며 파멸하고 넘어뜨리며 건설하고 심게 하였느니라

- "주께서 나를 권유하시므로"
- 속았다는 느낌 표현
- 하나님과의 정직한 대화

b. 예레미야의 소망

- 예레미야 애가 3:21-24
 - "여호와와 인자와 긍휼이 무궁하시므로 우리가 진멸되지 아니함이니이다"
 - 절망 중에도 붙든 희망
 - "아침마다 새로우니" - 매일의 새로운 시작

4) 바울의 고난과 기쁨

사도 바울은 극심한 고난 속에서도 기쁨을 유지한 비결을 보여줍니다.

a. 바울의 고난

- 육체의 가시 (고후 12:7-10)
 - 세 번 간구했으나 응답받지 못함
 - 평생 지고 간 고통
 - "내 은혜가 네게 족하도다"
- 극도의 절망 (고후 1:8-9)
 - "힘에 겹도록 심한 고난을 당하여"
 - "살 소망까지 끊어지고"
 - 죽음의 문턱까지 갔던 경험

니라하시니라

[렘 20:14] 내 생일이 저주를 받았더라면, 나의 어머니가 나를 낳던 날이 복이 없었더라면,

[렘 20:15] 나의 아버지에게 소식을 전하여 이르기를 당신이 득남하였다 하여 아버지를 즐겁게 하던 자가 저주를 받았더라면,

[렘 20:16] 그 사람은 여호와께서 무너뜨리시고 후회하지 아니하신 성읍 같이 되었다면, 그가 아침에는 부르짖는 소리, 낮에는 떠드는 소리를 듣게 하였더라면, 종을 뺐하였나니

[렘 20:17] 아는 그가 나를 태에서 죽이지 아니하셨으며 나의 어머니를 내 무덤이 되지 않게 하셨으며 그의 배가 부른 채로 항상 있지 않게 하신 까닭이로다

[렘 20:18] 어찌하여 내가 태에서 나와서 고생과 슬픔을 보며 나의 날을 부끄러움으로 보내는고 하니라

[렘 20:7] 여호와여 주께서 나를 권유하시므로 내가 그 권유를 받았사오며 주께서 나보다 강하사 이기셨으므로 내가 조롱거리가 되니 사

b. 바울의 극복 비결

- 그리스도 중심적 사고
 - "내게 사는 것이 그리스도니"(빌 1:21)
 - 모든 것을 그리스도 안에서 해석
 - 고난도 그리스도를 위한 것
- 영원한 관점
 - "현재의 고난은 장차 나타날 영광과 비교할 수 없도다"(롬 8:18)
 - 일시적 vs 영원한 것
 - 하늘의 상급 바라봄
- 감사와 찬양
 - "범사에 감사하라"(살전 5:18)
 - 감옥에서도 찬송(행 16:25) "[행 16:25] 한 밤중에 바울과 실라가 기도하고 하나님을 찬송하매 죄수들이 들더라"
 - 환경 초월적 기쁨

2. 기도사역 치유

- 기도는 하나님과의 대화이며, 우울증 치유의 가장 직접적이고 강력한 도구입니다. 요한복음 14장 14절은 "너희가 내 이름으로 무엇이든지 내게 구하면 내가 행하리라"는 놀라운 약속을 줍니다. 이 약속은 우울증으로 고통받는 모든 사람에게 희망의 빛입니다.

람마다 종일토록 나를
조롱하나이다

[애 3:21] 이것을 내가
내 마음에 담아 두었더
니 그것이 오히려 나의
소망이 되었사옵은

[애 3:22] 여호와와 인
자와 공함이 무궁하시
므로 우리가 진멸되지
아니함이니이다

[애 3:23] 이것들이 아
침마다 새로우니 주의
성실하심이 크시도소
이다

[애 3:24] 내 심령에 이
르기를 여호와와 나의
기업이시니 그러므로
내가 그를 바라리라 하
도다

[고후 12:7] 여러 계시를
받은 것이 지극히 크므
로 너무 자만하지 않게
하시려고 내 육체에 가
시 곧 사탄의 사자를 주
셨으니 이는 나를 쳐서
너무 자만하지 않게 하
려하심이라

[고후 12:8] 이것이 내게
서 떠나가게 하기 위하
여 내가 세 번 주께 간구
하였더니

[고후 12:9] 나에게 이르
시기를 내 은혜가 네게
족하도다 이는 내 능력
이 약한 데서 온전하여
짐이라 하신지라 그러
므로 도리어 크게 기뻐

- 그런데 많은 우울증 환자들이 "기도할 수 없다"고 호소합니다. "무슨 말을 해야 할지 모르겠어요", "하나님이 들으시는지 의심돼요", "기도해도 아무 변화가 없어요"라고 절망합니다. 이것은 우울증의 전형적인 증상입니다. 그러나 성경은 이런 상태에서도 기도할 수 있는 방법을 제시하고, 오히려 이런 때의 기도가 더 강력할 수 있음을 보여줍니다.

가. 기도가 어려운 이유와 해결책

1) 우울증이 기도를 방해하는 방식

우울증은 체계적으로 우리의 기도를 방해합니다. 이것을 이해하면 극복할 수 있습니다.

a. 영적 무기력

- 우울증의 가장 큰 특징은 무기력입니다. 이것은 육체적 무기력을 넘어 영적 무기력으로 이어집니다.
- 기도할 힘이 없음
 - 우울증 환자들은 종종 이렇게 말합니다. "무릎을 꿇을 힘도 없어요" 이것은 과장이 아닙니다. 실제로 무릎을 꿇는 단순한 동작조차 엄청난 에너지를 요구하는 것처럼 느껴집니다. 마치 100kg의 납덩이를 짊어지고 있는 것 같은 무게감이 온몸을 짓누

함으로 나의 여러 약한 것들에 대하여 자랑하리니 이는 그리스도의 능력이 내게 머물게 하려 함이라

[고후 12:10] 그러므로 내가 그리스도를 위하여 약한 것들과 능욕과 궁핍과 박해와 곤고를 기뻐하노니 이는 내가 약한 그 때에 강함이라

[고후 1:8] 형제들아 우리가 아시아에서 당한 환난을 너희가 모르기를 원하지 아니하노니 힘에 겹도록 심한 고난을 당하여 살 소망까지 끊어지고

[고후 1:9] 우리는 우리 자신이 사형 선고를 받은 줄 알았으니 이는 우리로 자기를 의지하지 말고 오직 죽은 자를 다시 살리시는 하나님만 의지하게 하심이라

룹니다.

- 기도하려고 방에 들어가는 것조차 큰 결심이 필요합니다. 성경을 펴는 것, 무릎을 꿇는 것, 입을 여는 것, 이 모든 과정이 에베레스트 산을 오르는 것처럼 불가능해 보입니다. 그래서 많은 사람들이 침대에 누운 채로, 혹은 의자에 앉은 채로 "주님..." 한 마디만 하고 포기합니다.

- 집중력 부재

- 기도를 시작해도 집중할 수 없습니다. 머릿속에는 수천 가지 잡념이 소용돌이칩니다. "오늘 뭐 먹지?", "내일 회사 가기 싫다", "왜 나는 이 모양일까?" 같은 생각들이 끊임없이 떠오릅니다.
- 한 문장을 기도하다가도 중간에 무슨 말을 하고 있었는지 잊어버립니다. "하나님 아버지, 오늘도... 어... 뭐라고 하려고 했더라?" 이런 일이 반복되면 좌절감만 더합니다. 5분 기도하려 했는데 3분은 잡념, 2분은 자책으로 끝납니다.

- 하나님과의 거리감

- 우울증은 하나님과의 거리를 멀게 느끼게 만듭니다. "하나님이 정말 계실까?", "나를 사랑하실까?", "내 기도를 들으실까?" 같은 의심이 계속 듭니다.

- 기도해도 빈 공간에 대고 혼자 말하는 것 같습니다. 하늘이 낯설처럼 닫힌 것 같고, 기도가 천장에 부딪혀 떨어지는 것 같습니다. 이런 경험이 반복되면 "기도해도 소용없어"라는 결론에 이르게 됩니다.

b. 정서적 장벽

- 우울증은 강력한 정서적 장벽을 만들어 기도를 막습니다.
- 죄책감과 수치심
 - "내가 이런 상태인데 어떻게 거룩하신 하나님께 나아갈 수 있겠어?" 많은 우울증 환자들이 이런 생각에 사로잡혀 있습니다. 자신이 너무 더럽고, 무가치하고, 자격이 없다고 느낍니다.
 - 특히 우울증으로 인해 신앙생활을 제대로 못했을 때 죄책감은 더욱 심해집니다. "한 달째 교회도 안 갔는데", "성경도 안 읽었는데", "찬양도 안 했는데" 같은 자책이 기도를 가로막습니다. 마치 탕자가 아버지 집으로 돌아가기를 주저하듯, 하나님께 나아가기를 두려워합니다.
- 분노와 원망
 - 우울증이 깊어지면 하나님께 대한 분노가 생기기도 합니다. "왜 나에게 이런 고통을

주십니까?”, “정말 사랑하신다면 왜 이렇게 버려두십니까?”, “기도해도 응답 없는 하나님이 무슨 소용입니까?”

- 이런 분노를 품고 있으면서 기도하기는 더욱 어렵습니다. 화가 난 상태에서 그 대상에게 부탁하는 것은 모순처럼 느껴집니다. 그래서 아예 기도를 포기하거나, 형식적으로만 하게 됩니다.
- 무감각과 무관심
 - 우울증의 또 다른 특징은 정서적 무감각입니다. 기쁨도, 슬픔도, 감사도 느껴지지 않습니다. 이런 상태에서 기도는 의미 없는 말의 나열처럼 느껴집니다.
 - “하나님을 사랑합니다”라고 말하지만 사랑의 감정이 없고, “감사합니다”라고 하지만 감사한 마음이 없습니다. 이런 괴리감이 기도를 더욱 공허하게 만듭니다.

2) 이런 상태에서도 기도할 수 있는 이유

그럼에도 불구하고 우리는 기도할 수 있고, 기도해야 합니다. 성경은 이런 상태에서의 기도도 정당하고 효과적임을 보여줍니다.

a. 하나님은 우리의 연약함을 아심

- 히브리서 4장 15절은 놀라운 위로를 줍니다. ”

우리에게 있는 대제사장은 우리의 연약함을 동정하지 못하실 이가 아니요 모든 일에 우리와 똑같이 시험을 받으신 이로되 죄는 없으시니라.”

- 예수님도 우울을 경험하셨음

- 마태복음 26장 37-38절을 보면, 겟세마네 동산에서 예수님은 “고민하고 슬퍼하사... 내 마음이 매우 고민하여 죽게 되었으니”라고 하셨습니다. ‘고민하다’는 헬라어 ‘아 데모네오’는 극도의 정신적 고통과 우울을 의미합니다.
- 예수님도 우울의 깊은 골짜기를 지나셨습니다. 그래서 우리의 우울을 완벽하게 이해하십니다. 우리가 기도할 수 없을 때의 그 막막함, 하나님이 멀게 느껴지는 그 외로움, 죽고 싶을 정도의 그 고통을 다 아십니다.

- 연약할 때 강함

- 고린도후서 12장 9절에서 주님은 “내 은혜가 네게 족하도다 이는 내 능력이 약한 데서 온전하여짐이라”고 하셨습니다. 우리의 연약함은 오히려 하나님의 능력이 나타나는 통로가 됩니다.
- 우울증으로 무너진 상태에서 드리는 기도가 오히려 더 진실할 수 있습니다. 자신의

힘과 의로움을 의지할 수 없기에, 온전히 하나님의 은혜만 의지하게 됩니다. 이것이 진정한 기도의 자세입니다.

b. 성령이 우리를 도우심

- 로마서 8장 26절은 우울증 환자들에게 가장 큰 위로가 되는 말씀입니다. "이와 같이 성령도 우리의 연약함을 도우시나니 우리는 마땅히 기도할 바를 알지 못하나 오직 성령이 말할 수 없는 탄식으로 우리를 위하여 친히 간구하시느니라."
- 기도할 수 없을 때 성령이 대신 기도하심
 - 우리가 한 마디도 할 수 없을 때, 성령님이 우리 안에서 대신 기도하십니다. 우리의 한숨이 성령을 통해 기도가 되고, 우리의 눈물이 성령을 통해 간구가 됩니다.

2. 탄식 기도의 정당성과 능력

많은 그리스도인들이 우울할 때 솔직하게 기도하는 것을 죄책감을 느끼거나 믿음이 없는 것처럼 여깁니다. "크리스천은 항상 기뻐해야 하는데", "감사 기도만 해야 하는데" 같은 잘못된 인식 때문입니다. 그러나 성경은 탄식 기도의 정당성을 분명히 보여줍니다.

가. 탄식 기도의 성경적 근거

1) 시편의 탄식시

놀랍게도 시편 150편 중 약 50편, 즉 1/3이 탄식 시입니다. 하나님은 이 탄식의 기도들을 정경에 포함시키셨습니다. 이것은 탄식도 정당한 기도임을 보여줍니다.

a. 다윗의 적나라한 탄식

- 시편의 저자 다윗은 "믿음의 사람", "하나님의 마음에 합한 자"로 불렸지만, 그의 시편에는 적나라한 탄식이 가득합니다.
 - 시편 13편 - 언제까지입니까?
 - 여호와여 어느 때까지니이까
 - 나를 영원히 잊으시나이까
 - 주의 얼굴을 나에게서 어느 때까지 숨기시겠나이까
 - 내가 나의 영혼에 경영하고 종일 내 마음에 근심하기를 어느 때까지 하오며
 - 내 원수가 나를 치며 자랑하기를 어느 때까지 하리이까
- 다윗은 "어느 때까지"를 네 번이나 반복합니다. 이것은 극도의 답답함과 조급함을 표현합니다. "하나님, 도대체 언제까지 이렇게 버려두실 겁니까?"라는 절규입니다.
- 많은 우울증 환자들이 똑같은 질문을 합니다.

“언제까지 이 고통이 계속될까요?” 다윗도 같은 질문을 했고, 하나님은 그것을 성경에 기록 하셨습니다. 이것은 이런 질문이 정당함을 보여줍니다.

- 시편 22편 - 버림받은 느낌
 - 내 하나님이여 내 하나님이여
 - 어찌 나를 버리셨나이까
 - 어찌 나를 멀리하여 돕지 아니하시오며
 - 내 신음 소리를 듣지 아니하시나이까
- 이 구절은 예수님이 십자가에서 인용하신 말씀입니다. 다윗은 하나님께 버림받았다고 느꼈고, 그 감정을 솔직하게 표현했습니다.
- 우울증 환자들이 가장 많이 하는 말이 “하나님이 나를 버리신 것 같아요”입니다. 이것은 불신앙이 아니라 정직한 감정 표현입니다. 다윗도, 심지어 예수님도 이런 감정을 경험하고 표현하셨습니다.
- 시편 88편 - 가장 어두운 시편: 시편 88편은 시편 중 유일하게 소망이나 찬양으로 끝나지 않는 시편입니다.

여호와여 나의 영혼이 주께 가까이 나아갔사온
즉

주께서 어찌하여 나의 영혼을 버리시며
어찌하여 주의 얼굴을 내게서 숨기시나이까
내가 어릴 때부터 고난을 당하여 죽게 되었사

오며

주께서 두렵게 하실 때에 당황하였나이다

- 이 시편은 끝까지 어둡습니다. 마지막 구절도 "주께서는 나의 친구와 사랑하는 자를 내게서 멀리 떠나게 하시며 나의 아는 자를 흑암에 두셨나이다"로 끝납니다.
- 하나님은 이런 절망적인 기도도 성경에 포함 시키셨습니다. 왜일까요? 우리가 정말 절망적일 때, 희망을 말할 수 없을 때도 있음을 인정하시기 때문입니다.

b. 탄식시가 주는 위로

- 나만 이런 게 아니구나
- 탄식시를 읽으면 "아, 다윗도 이랬구나", "나만 이런 게 아니구나"라는 위로를 받습니다. 믿음의 거인들도 우울하고, 절망하고, 하나님께 따졌다는 사실이 큰 위로가 됩니다.
- 정직한 표현의 자유: 탄식시는 우리에게 정직하게 표현할 자유를 줍니다. 하나님 앞에서 가면을 쓸 필요가 없습니다. "괜찮습니다", "감사합니다"라고 거짓말할 필요가 없습니다.
- "하나님, 정말 힘듭니다", "도저히 못 견디겠습니다", "왜 이러십니까?"라고 솔직하게 말해도 됩니다. 하나님은 우리의 정직한 마음을 원하시지, 가식적인 경건을 원하시지 않습니다.

2) 예수님의 탄식

예수님도 여러 번 탄식하셨습니다. 이것은 탄식이 죄가 아님을 분명히 보여줍니다.

a. 겟세마네 동산의 고뇌

- 마태복음 26장 39-43절은 예수님의 극심한 고뇌를 보여줍니다. "내 마음이 매우 고민하여 죽게 되었으니"
 - 예수님은 제자들에게 자신의 심정을 솔직하게 표현하셨습니다. "매우 고민하여"라는 표현은 헬라어로 '페리뤼포스'인데, '사방이 슬픔으로 둘러싸인' 상태를 의미합니다. 현대적 표현으로 하면 중증 우울증 상태입니다.
 - "죽게 되었으니"라는 표현도 주목할 만합니다. 많은 우울증 환자들이 "죽고 싶다"고 말하는데, 예수님도 죽을 정도의 고통을 느끼셨습니다. 이것은 그런 감정이 비정상 이 아님을 보여줍니다.
- "할 만하시거든 이 잔을 지나가게 하옵소서"
 - 예수님은 십자가의 잔을 피하고 싶으셨습니다. 세 번이나 같은 기도를 반복하셨습니다. 이것은 간절함의 표현입니다.
 - 우리도 고통을 피하고 싶어하는 것은 당연

[마 26:39] 조금 나아가 사 얼굴을 땅에 대시고 엎드려 기도하여 이르시되 내 아버지여 만일 할 만하시거든 이 잔을 내게서 지나가게 하옵소서 그러나 나의 원대로 마시옵고 아버지의 원대로 하옵소서 하시고

[마 26:40] 제자들에게 오사 그 자는 것을 보시고 베드로에게 말씀하시되 너희가 나와 함께 한 시간도 이렇게 깨어 있을 수 없더냐

[마 26:41] 시험에 들지 않게 깨어 기도하라 마음에는 원이로되 육신은 약하도다 하시고

[마 26:42] 다시 두 번째 나아가 기도하여 이르시되 내 아버지여 만일 내가 마시지 않고는 이 잔이 내게서 지나갈 수 없거든 아버지의 원대로 되기를 원하나이다 하시고

합니다. "하나님, 이 우울증을 거두어 주세요", "더 이상 못 견디겠어요"라고 기도하는 것은 정당합니다. 예수님도 고통을 피하고 싶어하셨으니까요.

- 피땀을 흘리는 기도

- 누가복음 22장 44절은 "예수께서 힘쓰고 애써 더욱 간절히 기도하시니 땀이 땅에 떨어지는 핏방울 같이 되더라"고 기록합니다. 의학적으로 '혈한증'이라는 현상인데, 극도의 스트레스 상태에서 나타납니다.
- 예수님의 정신적 고통이 얼마나 심했으면 피땀을 흘리셨을까요? 이것은 정신적 고통의 실재성과 심각성을 보여줍니다. 우울증의 고통도 실제적이고 심각한 것입니다.

b. 십자가 상의 부르짖음

- "나의 하나님, 어찌하여 나를 버리셨나이까"
 - 마태복음 27장 46절에서 예수님은 십자가 상에서 "엘리 엘리 라마 사박다니"라고 부르짖으셨습니다. 이것은 시편 22편을 인용한 것이지만, 동시에 실제적인 버림받음의 경험이었습니다.
 - 하나님 아버지와 영원토록 하나였던 예수님이 우리 죄를 짊어지시면서 아버지와

분리되는 경험을 하셨습니다. 그 고통은 상상할 수 없을 정도였을 것입니다.

- 우울증 환자가 느끼는 하나님과의 분리감, 버림받은 느낌을 예수님도 경험하셨습니다. 그래서 우리의 그런 감정을 완벽하게 이해하십니다.

c. 나사로 무덤에서의 눈물

- "예수께서 우시더라"

- 요한복음 11장 35절은 성경에서 가장 짧은 구절이지만 가장 감동적인 구절입니다. 예수님이 우셨습니다.
- 예수님은 나사로를 살리실 능력이 있으셨고, 실제로 살리셨습니다. 그런데 왜 우셨을까요? 인간의 슬픔과 죽음의 고통을 보시고 함께 아파하신 것입니다.
- 우리가 우울증으로 울 때, 예수님도 우리와 함께 우십니다. 우리의 눈물을 보시고 함께 아파하십니다. 이것이 임마누엘, 우리와 함께하시는 하나님입니다.

나. 탄식 기도의 구조와 실천

1) 전형적인 탄식 기도의 5단계 구조

성경의 탄식 기도들을 분석하면 대부분 다음과

같은 구조를 가지고 있습니다.

a. 1단계: 호소 (Address)

- 탄식 기도는 하나님을 부르는 것으로 시작합니다.
- 친밀한 호칭 사용
 - "나의 하나님이어" - 개인적 관계 강조
 - "나의 반석이시여" - 의지의 대상임을 고백
 - "나의 구원이시여" - 도움의 근원임을 인정
 - "아바 아버지" - 가장 친밀한 호칭
- 이런 호칭은 아무리 힘들어도 하나님과의 관계를 포기하지 않았음을 보여줍니다. 원망하면서도 "나의 하나님"이라고 부르는 것은 믿음의 행위입니다.

b. 2단계: 탄원 (Complaint)

- 현재의 고통을 솔직하게 표현합니다.
- 구체적이고 생생한 표현
 - "내 뼈가 다 어그러졌나이다" (시 22:14)
 - "내 심장은 찢밀 같아서 내 속에서 녹았나이다" (시 22:14)
 - "내가 물 같이 쏟아졌으며" (시 22:14)
 - "개들이 나를 에워쌌으며" (시 22:16)

- 다윗은 추상적이 아니라 매우 구체적으로 자신의 고통을 표현했습니다. 우리도 그래야 합니다.
 - "하나님, 제 가슴에 돌덩이가 얹힌 것 같아요"
 - "숨이 막혀 죽을 것 같습니다"
 - "온몸이 납덩이처럼 무거워요"
 - "머릿속이 시꺼먼 구름으로 가득해요"
- 이런 구체적 표현이 치유의 시작입니다.

c. 3단계: 간구 (Petition)

- 구체적인 도움을 요청합니다.
- 명확한 요청
 - "나를 건지소서" - 구원 요청
 - "응답하소서" - 관심 요청
 - "가까이 하소서" - 임재 요청
 - "일으키소서" - 회복 요청
- 막연하게 "도와주세요"가 아니라 구체적으로 무엇이 필요한지 말합니다.
 - "이 우울증에서 건져주세요"
 - "다시 기쁨을 주세요"
 - "살고 싶은 마음을 주세요"
 - "아침에 일어날 힘을 주세요"

d. 4단계: 신뢰 (Trust)

- 고통 중에도 하나님을 신뢰함을 표현합니다.
- 과거 경험에 근거한 신뢰
 - "주께서 전에도 나를 도우셨나이다"
 - "주는 신실하신 분이십니다"
 - "주의 인자하심은 영원합니다"
 - "주는 나를 버리지 않으실 것입니다"
- 현재는 힘들지만 과거의 경험을 기억하며 신뢰를 표현합니다.

e. 5단계: 찬양 (Praise)

- 미래의 구원을 확신하며 찬양합니다.
- 소망적 찬양
 - "내가 다시 주를 찬양하리이다"
 - "주의 구원을 노래하리이다"
 - "영원히 주를 높이리이다"
 - "주의 선하심을 전하리이다"
- 아직 응답받지 못했지만 받을 것을 확신하며 미리 찬양합니다.

2) 탄식 기도 실습

이제 실제로 탄식 기도를 작성해 봅시다.

a. 기본 템플릿

- 다음 템플릿을 사용하여 자신만의 탄식 기도를 만들어보십시오.

[호소]

오 _____ (하나님을 부르는 나만의
호칭)

[탄원]

저는 지금 _____ (현재의 고통을 구
체적으로)

_____ (느끼는 감정을 솔직하게)

_____ (신체적 증상도 표현)

[간구]

주님, 제발 _____ (구체적인 도움
요청)

_____ (가장 필요한 것)

_____ (간절한 소원)

[신뢰]

그러나 주님, _____ (하나님의 성
품)

_____ (과거의 은혜)

_____ (변치 않는 진리)

[찬양]

_____ (미래의 소망)

_____ (확신의 선언)

_____ (찬양의 약속)

아멘.

b. 실제 예시

- 직장인 A씨의 탄식 기도

[호소]

나의 피난처 되시는 하나님,

[탄원]

저는 지금 너무 지쳐있습니다.

매일 아침 회사 가는 것이 지옥 같고,

사람들 만나는 것이 고역입니다.

가슴이 텅 빈 것 같고,

아무 의미도 느껴지지 않습니다.

밤에는 잠이 오지 않고,

낮에는 졸음만 쏟아집니다.

[간구]

주님, 제발 이 무기력에서 건져주세요.

다시 일할 힘을 주시고,

삶의 의미를 찾게 해주세요.

작은 기쁨이라도 느끼게 해주세요.

[신뢰]

그러나 주님, 당신은 선하십니다.

전에 제가 힘들 때도 도우셨고,

지금도 저와 함께 계심을 믿습니다.

주님의 시간에 응답하실 것을 압니다.

[찬양]

언젠가 다시 웃을 날이 올 것을 믿습니다.

이 고통도 간증이 될 것을 확신합니다.

그날 주님을 높이 찬양하겠습니다.

아멘.

- 주부 B씨의 탄식 기도

[호소]

사랑의 아버지 하나님,

[탄원]

저는 완전히 바닥입니다.

아이들 밥 차리는 것조차 버겁고,

남편 얼굴 보기도 싫습니다.

엄마로서, 아내로서 완전히 실패한 것 같아요.

죽고 싶다는 생각이 하루에도 수십 번 듭니다.

이불 속에서 나오고 싶지 않아요.

[간구]

주님, 저를 이 깊은 구덩이에서 끌어올려 주세요.
요.

엄마의 마음을 다시 주세요.

가족을 사랑할 수 있는 힘을 주세요.

살아갈 이유를 보여주세요.

[신뢰]

하지만 주님, 당신은 포기하지 않으시는 분이
니다.

제가 포기해도 주님은 포기하지 않으십니다.

주님의 사랑은 제 우울증보다 강합니다.

[찬양]

다시 가족과 웃을 날이 올 것입니다.

행복한 엄마가 될 날이 올 것입니다.

그때 주님께 모든 영광 돌리겠습니다.

아멘.

3) 탄식 기도의 치유적 효과

탄식 기도는 단순한 불평이 아니라 강력한 치유 도
구입니다.

a. 감정의 정화 (Catharsis)

- 억눌린 감정의 해소

- 우울증 환자들은 수많은 감정을 억누르고
있습니다. 분노, 슬픔, 절망, 두려움 등이
마음 깊은 곳에 쌓여 있습니다. 이것들을
표현하지 못하면 더 깊은 우울로 빠집니
다.
- 탄식 기도는 이런 감정들을 안전하게 표
현할 수 있는 통로입니다. 하나님께는 무
엇이든 말할 수 있습니다. 화를 내도, 울어
도, 소리 질러도 됩니다. 하나님은 우리를

정죄하지 않으십니다.

- 눈물을 통한 치유

- 시편 56편 8절은 "나의 유리함을 주께서 계수하셨으니 나의 눈물을 주의 병에 담으소서"라고 말합니다. 하나님은 우리의 눈물 한 방울도 허투루 보지 않으십니다.
- 울면서 기도하는 것은 매우 치유적입니다. 눈물에는 스트레스 호르몬이 포함되어 있어, 울면 실제로 스트레스가 감소합니다. 영적으로도 눈물은 정화 작용을 합니다.

b. 관계의 진전

- 하나님과의 정직한 관계

- 탄식 기도는 하나님과의 관계를 더 깊고 진실하게 만듭니다. 가면을 쓰고 "괜찮습니다"라고 하는 것보다, 솔직하게 "힘듭니다"라고 하는 것이 더 친밀한 관계입니다.
- 부부 관계에서도 속마음을 숨기면 관계가 멀어집니다. 하나님과의 관계도 마찬가지입니다. 정직하게 표현할 때 관계가 깊어집니다.

- 신뢰의 역설

- 탄식하면서도 기도하는 것 자체가 신뢰의 표현입니다. "하나님이 없다"고 생각한다면 기도하지 않을 것입니다. 원망하면서도

기도하는 것은 "그래도 당신밖에 없습니
다"라는 고백입니다.

c. 소망의 회복

- 점진적 전환

- 대부분의 탄식시는 탄식으로 시작하지만 찬양으로 끝납니다. 이것은 자연스러운 과정입니다. 솔직하게 쏟아낸 후에는 마음이 정리되고, 하나님의 신실하심을 기억하게 되며, 소망이 회복됩니다.
- 이것을 강요하면 안 됩니다. 자연스럽게 일어나도록 해야 합니다. 계속 탄식 기도를 하다 보면 어느 순간 "그래도 하나님이 계시니까"라는 마음이 생깁니다.

3. 중보기도의 능력

혼자 기도하기 힘들 때, 다른 사람의 기도가 큰 힘이 됩니다. 마태복음 18장 20절은 "두 사람이나 세 사람이 내 이름으로 모인 곳에는 나도 그들 중에 있느니라"는 약속을 줍니다.

가. 기도 파트너와 팀 구성

1) 기도 파트너의 중요성

우울증과의 싸움은 혼자 하기에는 너무 힘듭니다.

기도 파트너가 필요합니다.

a. 성경적 근거

- 전도서 4장 9-12절의 원리
 - "두 사람이 한 사람보다 나음은 혼자 넘어지면 일으켜 줄 자가 없는 자에게는 화가 있으리라... 한 사람이면 패하겠거니와 두 사람이면 맞설 수 있나니 세 겹 줄은 쉽게 끊어지지 아니하느니라."
 - 이 말씀은 영적 전쟁에서 특히 중요합니다. 우울증은 강력한 영적 공격입니다. 혼자서는 쉽게 무너지지만, 함께하면 견딜 수 있습니다.
- 초대교회의 모델
 - 사도행전 1장 14절: "여자들과 예수의 어머니 마리아와 예수의 아우들과 더불어 마음을 같이하여 오로지 기도에 힘쓰더라."
 - 초대교회는 함께 모여 기도했습니다. 개인 기도도 중요하지만, 합심기도의 능력은 특별합니다. 특히 영적 돌파가 필요할 때는 함께 기도해야 합니다.

b. 기도 파트너의 실제적 유익

- 책임감과 지속성

- 혼자 기도하면 쉽게 포기합니다. 특히 우울할 때는 더욱 그렇습니다. 그러나 기도 파트너와 약속하면 책임감이 생깁니다.
- "매주 수요일 저녁 7시에 만나 기도하기"로 약속하면, 아무리 우울해도 나가게 됩니다. 이런 규칙적 만남이 우울증 극복에 큰 도움이 됩니다.
- 서로 격려와 위로
 - 잠언 27장 17절: "철이 철을 날카롭게 하는 것 같이 사람이 그의 친구의 얼굴을 빛나게 하느니라."
 - 기도 파트너는 서로를 날카롭게 하고 빛나게 합니다. 한 사람이 낙심할 때 다른 사람이 격려합니다. 한 사람이 의심할 때 다른 사람이 믿음을 나눕니다.
- 믿음의 동역
 - 마태복음 18장 19절: "너희 중의 두 사람이 땅에서 합심하여 무엇이든지 구하면 하늘에 계신 내 아버지께서 그들을 위하여 이루게 하시리라."
 - 합심기도의 능력은 놀랍습니다. 두 사람이 마음을 합하여 기도하면 하나님이 반드시 응답하신다는 약속입니다. 우울증 치유를 위해 합심하여 기도하면 반드시 응답이 옵니다.

2) 기도 파트너 선택 기준

아무나 기도 파트너가 될 수 있는 것은 아닙니다.
신중하게 선택해야 합니다.

a. 영적 성숙도

- 믿음이 견고한 사람
 - 우울증으로 믿음이 흔들릴 때 붙잡아줄 수 있는 사람이어야 합니다. "하나님이 정말 계실까?"라고 의심할 때 "하나님은 분명히 계십니다"라고 확신 있게 말해줄 수 있는 사람이 필요합니다.
- 기도 생활이 안정적인 사람
 - 매일 기도하는 습관이 있는 사람이 좋습니다. 기도가 생활화된 사람은 어려운 상황에서도 기도를 포기하지 않습니다. 이런 사람과 함께하면 자연스럽게 기도 생활이 회복됩니다.
- 말씀에 근거한 기도를 하는 사람
 - 감정이나 경험만 의지하지 않고 말씀에 근거하여 기도하는 사람이어야 합니다. 우울증으로 감정이 불안정할 때 말씀은 견고한 반석이 됩니다.

b. 신뢰성

- 비밀을 지킬 수 있는 사람
 - 우울증 환자는 매우 개인적이고 민감한 이야기를 나누게 됩니다. 이것을 다른 사람에게 말하지 않을 신뢰할 수 있는 사람이어야 합니다.
 - "기도 제목이라며 제 이야기를 다른 사람에게 말한 걸 알고 충격받았어요. 그 후로 아무도 믿을 수 없게 되었어요" - 한 자매의 아픔
- 정죄하지 않는 사람
 - "왜 믿음이 없어서 우울증에 걸렸니?", "죄 때문이야" 같은 정죄를 하는 사람은 피해야 합니다. 이미 충분히 자책하고 있는데 더 정죄하면 상태가 악화됩니다.
- 꾸준히 만날 수 있는 사람
 - 지리적으로 가깝거나 정기적으로 만날 수 있는 사람이어야 합니다. 너무 바쁜 사람은 피하는 것이 좋습니다. 일주일에 한 번은 만날 수 있는 사람이 이상적입니다.

c. 상호 보완성

- 은사가 다른 사람
 - 서로 다른 은사를 가진 사람이 좋습니다. 한 사람은 믿음의 은사, 다른 사람은 긍휼의 은사를 가졌다면 서로 보완이 됩니다.

- 성격이 보완적인 사람
 - 너무 비슷한 성격보다는 보완적인 성격이 좋습니다. 둘 다 우울증이면 함께 침체될 수 있습니다. 한 사람은 긍정적이고 활발한 성격이면 균형을 이룹니다.

나. 중보기도 받기

1) 교회 중보기도팀 활용

많은 교회에 중보기도팀이 있습니다. 이들의 기도를 받는 것은 큰 힘이 됩니다.

a. 중보기도 요청 방법

- 구체적인 기도 제목 제시: 막연히 "우울증 치유"보다는 구체적으로 요청합니다.
 - "아침에 일어날 힘을 주세요"
 - "자살 충동이 사라지게 해주세요"
 - "불면증이 치유되게 해주세요"
 - "직장에 복귀할 수 있게 해주세요"
- 정기적 업데이트
 - 기도 응답이나 변화를 정기적으로 알려줍니다. 이것은 중보기도자들에게 격려가 되고, 더 구체적으로 기도할 수 있게 합니다.

b. 온라인 중보기도 활용

- 교회 홈페이지 기도 게시판: 많은 교회가 온라인 기도 게시판을 운영합니다. 익명으로도 요청할 수 있어 부담이 적습니다.
- 기도 앱 활용: '프레이 노트', '기도수첩' 같은 앱을 통해 기도 요청을 할 수 있습니다. 전 세계 크리스천들이 함께 기도해줍니다.

2) 가족의 중보기도

가족의 기도는 특별한 능력이 있습니다.

a. 배우자의 기도

- 부부 합심기도의 능력
 - 베드로전서 3장 7절은 부부가 "생명의 은혜를 함께 이어받을 자"라고 말합니다. 부부가 함께 기도하면 놀라운 일이 일어납니다.
 - 한 남편의 간증: "아내가 심한 우울증으로 3년간 고생했습니다. 매일 새벽 아내 머리에 손을 얹고 30분씩 기도했습니다. 아내는 자고 있었지만 제 기도를 들었다고 해요. 6개월 후 완전히 나았습니다."

b. 자녀의 기도

- 순수한 믿음의 기도

- 어린 자녀의 기도는 순수하고 강력합니다.
"엄마 병 낫게 해주세요"라는 단순한 기도가 큰 능력을 발휘합니다.
- 한 어머니의 간증: "우울증으로 죽고 싶었을 때, 7살 딸이 매일 밤 '엄마 웃게 해주세요'라고 기도하는 걸 들었어요. 그 기도가 저를 살렸습니다."

c. 부모의 기도

- 부모의 권세 있는 기도
 - 부모는 자녀에 대한 영적 권세가 있습니다. 특히 어머니의 기도는 강력합니다.
 - "우리 어머니가 새벽마다 절 위해 부르짖으셨대요. 제가 자살하려던 그 시간에 어머니는 '내 아들을 살려주세요!'라고 기도하고 계셨습니다. 그 기도가 저를 붙잡았습니다." - 한 청년의 간증





3 장

/

안수를 통한 치유

제 3 장 안수를 통한 치유

훈련 목적

- * 우울증의 영적 본질을 이해하고 어둠의 세력을 분별할 수 있다.
- * 안수기도를 통한 하나님의 능력 전이를 믿고 경험할 수 있다.
- * 기름부으심과 영광전이를 통한 치유를 이해하고 받을 수 있다.
- * 빛이신 하나님의 임재로 어둠을 몰아낼 수 있다.

한주간 숙제

- * 매일 성막기도 드리기
- * 영성훈련 필독서 읽기
- * 영성일지 쓰기

1. 우울증의 영적 본질 - 어둠의 권세

- 우울증을 단순히 의학적 관점에서만 바라본다면, 우리는 치유의 절반만 보는 것입니다. 많은 사람들이 항우울제를 복용하고 전문적인 상담을 받아도 완전히 나아지지 않는 이유가 바로 여기에 있습니다. 약물은 뇌의 화학적 불균형을 어느 정도 조절할 수 있고, 상담은 왜곡된 사고 패턴을 교정하는 데 도움이 됩니다. 그러나 영적 차원의 문제를 다루지 않으면 근본적인 치유는 일어나지 않습니다.

- 사도 바울은 에베소서 6장 12절에서 놀라운 영적 진리를 밝혀줍니다. "우리의 싸움은 혈과 육을 상대하는 것이 아니요 통치자들과 권세들과 이 어둠의 세상 주관자들과 하늘에 있는 악의 영들을 상대함이라." 이 말씀은 우리가 일상에서 겪는 많은 문제들, 특히 우울증과 같은 정신적 고통의 배후에 보이지 않는 영적 세력이 있음을 분명히 보여줍니다.
- 우울증은 단순한 정신 질환이 아니라 영적 어둠의 영향을 받은 상태입니다. 마치 바이러스가 몸에 침투하여 질병을 일으키듯, 어둠의 영이 사람의 영혼에 침투하여 우울증이라는 증상을 만들어내는 것입니다.

가. 어둠의 영향력

- 우울증을 일으키는 영적 어둠은 무작위로 공격하는 것이 아닙니다. 베드로전서 5장 8절은 "근신하라 깨어라 너희 대적 마귀가 우는 사자 같이 두루 다니며 삼킬 자를 찾나니"라고 경고합니다. 어둠의 세력은 매우 체계적이고 의도적으로 사람을 하나님으로부터 분리시키려 합니다. 그들의 궁극적 목표는 하나님의 형상대로 지음받은 인간을 파괴하는 것입니다.

1) 빛을 거부하게 만드는 어둠

- 우울증에 걸린 사람들을 주의 깊게 관찰해보면 놀라운 공통점을 발견하게 됩니다. 전 세계 어디서나, 문화와 배경을 막론하고 우울증 환자들은 거의 예외 없이 어둠을 선호합니다. 이것은 단순한 우연이나 개인적 취향의 문제가 아니라, 영적 법칙이 작동하는 것입니다.

a. 어둠을 선호하는 구체적 행동 패턴

- 우울증 환자의 일상을 들여다보면 매우 특징적인 패턴을 발견할 수 있습니다. 먼저, 그들은 커튼이나 블라인드를 항상 닫아놓습니다. 아침에 일어나도 커튼을 열지 않고, 가족이 열어놓으면 다시 닫아버립니다. 햇빛이 들어오는 것을 극도로 싫어하며, "눈이 부셔서 아프다"거나 "머리가 아프다"는 이유를 냅니다.
- 대낮에도 방을 어둡게 유지하려 합니다. 전등을 켜지 않고 어둠 속에 앉아 있거나 누워 있습니다. 누군가 불을 켜면 즉시 끄거나 방을 나가버립니다. 침대에서는 이불을 머리까지 뒤집어쓰고 동굴 같은 환경을 만들어 그 안에 숨어있으려 합니다. 이불 속의 어둡고 답답한 공간이 오히려 안전하다고 느낍니다.
- 밖에 나가자는 제안을 하면 극도로 거부감을 보입니다. "밖이 너무 밝아", "사람들 시선이

부담스러워, "그냥 집에 있고 싶어"라며 거절합니다. 불가피하게 나가야 할 때는 선글라스를 끼거나 모자를 깊이 눌러쓰고, 최대한 그늘진 곳으로만 다니려 합니다.

- 이런 행동은 단순한 피로나 무기력 때문만은 아닙니다. 요한복음 3장 19-20절은 이 현상의 영적 원리를 정확하게 설명합니다. "빛이 세상에 왔으되 사람들이 자기 행위가 악하므로 빛보다 어둠을 더 사랑한 것이니라. 악을 행하는 자마다 빛을 미워하여 빛으로 오지 아니하니 이는 그 행위가 드러날까 함이요."
- 이 말씀은 우울증 환자의 행동 패턴을 놀랍도록 정확히 묘사하고 있습니다. 그들이 어둠을 사랑하는 것은 자발적 선택이 아니라 영적 상태의 반영입니다.

b. 어둠의 영이 빛을 거부하게 만드는 과정

- 어둠의 영은 단계적으로 사람을 빛으로부터 멀어지게 만듭니다. 처음에는 아주 미묘하게 시작됩니다. "오늘은 좀 피곤하니까 커튼을 닫고 쉬자"는 생각을 넣습니다. 그다음에는 "햇빛이 너무 밝아서 머리가 아픈 것 같아"라는 생각을 심습니다. 점차 "빛이 눈을 찌르는 것 같아 고통스러워"라는 느낌을 갖게 만듭니다.
- 시간이 지나면서 빛에 대한 거부감은 더욱 강

해집니다. 물리적 빛뿐만 아니라 영적인 빛도 거부하게 됩니다. 성경을 "하나님의 말씀은 빛"이라고 하는데, 우울증 환자들은 성경 읽기를 힘들어합니다. 예배당의 밝은 조명도 부담스러워하고, 찬양할 때 눈을 감고 고개를 숙입니다.

c. 하나님의 빛으로부터 숨으려는 충동

- 창세기 3장 8절을 보면, 아담과 하와가 범죄한 후 "그들이 그날 바람이 불 때 동산에 거니시는 여호와 하나님의 소리를 듣고 아담과 그의 아내가 여호와 하나님의 낯을 피하여 동산 나무 사이에 숨은지라"고 기록되어 있습니다.
- 우울증 환자도 이와 똑같은 패턴을 보입니다. 하나님의 임재를 피하려 합니다. 예배 시간이 다가오면 갑자기 몸이 아프다고 하거나 급한 일이 생겼다고 핑계를 댑니다. 성경을 펴면 즉시 졸음이 쏟아지고, 기도하려고 무릎을 꿇으면 온갖 잡생각이 떠오릅니다. 찬양을 부르려 하면 목이 메어 소리가 나오지 않습니다.
- 이것은 의도적인 거부가 아니라 영적 억압 때 문입니다. 어둠의 영이 하나님과의 만남을 방해하는 것입니다. 마치 강한 자석이 철을 끌어당기듯, 어둠의 영은 사람을 하나님으로부터 멀어지게 끌어당깁니다.

d. 고립과 은둔을 추구하게 만드는 어둠

- 요한일서 1장 7절은 "그가 빛 가운데 계신 것 같이 우리도 빛 가운데 행하면 우리가 서로 사귄다"고 말씀합니다. 빛 가운데 행하는 것과 교제는 불가분의 관계입니다. 반대로 어둠 속에 있으면 교제가 단절됩니다.
- 우울증 환자들은 점점 사람들을 피하게 됩니다. 처음에는 "오늘은 좀 혼자 있고 싶어"로 시작하지만, 나중에는 "아무도 만나고 싶지 않아"가 됩니다. 가족과의 대화도 피하고, 친구들의 연락도 무시합니다. 교회 소그룹 모임도 빠지고, 직장 회식도 거절합니다.
- 이런 고립은 어둠의 영이 원하는 바입니다. 양이 무리에서 떨어지면 늑대의 먹이가 되듯, 고립된 영혼은 어둠의 세력에게 쉬운 표적이 됩니다. 성도의 교제는 보호막 역할을 하는데, 이것이 차단되면 영적으로 무방비 상태가 됩니다.
- 한 형제의 간증이 이를 잘 보여줍니다. "우울증이 심할 때는 방에만 틀어박혀 있었습니다. 커튼을 모두 닫고 불도 끄고 어둠 속에 누워만 있었어요. 가족이 방문을 두드려도 나가지 않았고, 친구들의 전화도 받지 않았습니다. 그때는 어둠 속이 가장 편안하다고 느꼈는데, 지금

생각해보니 그것이 바로 어둠의 영이 저를 가
뒤놓은 감옥이었습니다.”

2) 생각을 지배하는 어둠

고린도후서 4장 4절은 어둠의 세력이 사람의 생각
을 어떻게 공격하는지 명확히 보여줍니다. “그 중
에 이 세상의 신이 믿지 아니하는 자들의 마음을
혼미하게 하여 그리스도의 영광의 복음의 광채가
비치지 못하게 함이니.” 여기서 ‘혼미하게 하다’는
원어로 ‘튀플로오’인데, 이는 ‘눈멀게 하다’, ‘이해
력을 상실시키다’는 의미입니다.

a. 부정적 생각의 반복 - 어둠의 속삭임

- 우울증 환자의 머릿속에는 끊임없이 부정적인
생각이 맴돕니다. 이것은 단순한 비관주의가
아니라 어둠의 영이 주입하는 거짓말입니다.
- 어둠의 영은 24시간 쉬지 않고 속삭입니다. 아
침에 눈을 뜨자마자 “오늘도 힘든 하루가 될
거야”, “일어나봤자 좋을 게 없어”라고 말합니
다. 거울을 보면 “넌 정말 못생겼어”, “아무도
너를 좋아하지 않아”라고 속삭입니다. 일을 하
다가 작은 실수를 하면 “역시 넌 무능해”, “네
가 뭘 할 수 있겠어”라고 정죄합니다.
- 이런 부정적 생각들은 마치 깨진 레코드판처
럼 계속 반복됩니다. 처음에는 “그런가?”라고

의심하지만, 계속 듣다 보면 "정말 그렇구나"라고 믿게 됩니다. 거짓말도 백 번 들으면 진실처럼 느껴지는 것입니다.

- 심리학에서는 이를 '자동적 사고(automatic thoughts)'라고 부르지만, 영적으로 보면 이것은 어둠의 영이 심어놓은 생각의 요새입니다. 고린도후서 10장 4-5절은 "우리의 싸우는 무기는 육신에 속한 것이 아니요 오직 어떤 견고한 진도 무너뜨리는 하나님의 능력이라 모든 이론을 무너뜨리며 하나님 아는 것을 대적하여 높아진 것을 다 무너뜨리고 모든 생각을 사로잡아 그리스도에게 복종하게 하니"라고 말씀합니다.

b. 절망과 무가치감 - 거짓말의 영

- 거짓말의 영은 특별히 사람의 정체성을 공격합니다. "너는 가치 없는 존재야", "네가 없어도 아무도 슬퍼하지 않을 거야", "너는 실패자야", "하나님도 너를 포기했어" 같은 거짓말을 계속 주입합니다.
- 요한복음 8장 44절은 사탄을 "거짓의 아버지"라고 부릅니다. 그는 처음부터 거짓말쟁이였고, 진리가 그 속에 없습니다. 그가 하는 모든 말은 거짓이지만, 교묘하게 진실인 것처럼 포장합니다.

자동적 사고란 특정 상황이나 사건에 직면했을 때, 의식적인 노력 없이도 순식간에 마음속에 떠오르는 생각이나 심상(이미지)의 흐름을 말합니다.

[요 8:44] 너희는 너희 아버지 마귀에게서 났으니 너희 아버지의 욕심대로 너희도 행하고자 하느니라 그는 처음부터 살인한 자요 진리가 그 속에 없으므로 진리에 서지 못하고 거짓을 말할 때마다 제 것으로 말하니 이는 그가 거짓말쟁이요 거짓의 아버지 되었음이라

- 예를 들어, 직장에서 실수를 했을 때 거짓말의 영은 이렇게 속삭입니다. "봐, 또 실수했잖아. 넌 항상 실수만 해. 상사도 널 무능하다고 생각할 거야. 동료들도 다 너를 비웃고 있어. 넌 이 일에 맞지 않아. 그만두는 게 나을 거야."
- 하나의 작은 실수를 전체 인생의 실패로 확대하고, 다른 사람들의 생각을 멋대로 추측하며, 극단적인 결론으로 이끄는 것이 거짓말의 영의 전략입니다.

c. 죽음의 생각 - 사망의 영

- 우울증이 깊어지면 죽음에 대한 생각이 자주 떠오릅니다. 이것은 사망의 영이 주는 생각입니다. 요한복음 10장 10절은 "도둑이 오는 것은 도둑질하고 죽이고 멸망시키려는 것뿐"이라고 말씀합니다.
- 사망의 영은 처음에는 은밀하게 접근합니다. "죽으면 편하겠지", "이 고통이 끝났으면 좋겠어"라는 생각을 살짝 던집니다. 그다음에는 "어떻게 죽는 게 가장 편할까?", "언제가 좋을까?"라는 구체적인 계획을 세우게 만듭니다.
- 이런 생각이 들 때 많은 사람들이 두려워하면 서도 동시에 끌립니다. 마치 높은 곳에서 아래를 내려다볼 때 무섭지만 뛰어내리고 싶은 충동을 느끼는 것처럼, 죽음의 생각에 매료됩니

다. 이것이 사망의 영의 유혹입니다.

d. 하나님의 진리가 들리지 않음 - 귀머거리 영

- 마가복음 9장 25절에서 예수님은 "말 못하고 못 듣는 귀신"을 꾸짖으셨습니다. 귀머거리 영은 영적 진리를 듣지 못하게 막습니다.
- 우울증 환자들은 아무리 좋은 말씀을 들어도 마음에 와닿지 않는다고 합니다. "하나님이 너를 사랑하신다"는 말을 들어도 "나는 예외야"라고 생각합니다. "모든 것이 협력하여 선을 이룬다"는 말씀을 읽어도 "내 경우는 다르지"라고 반응합니다.
- 설교를 들어도 졸음만 오고, 성경을 읽어도 이해가 안 되며, 찬양을 들어도 감동이 없습니다. 마치 영적 귀가 막힌 것처럼, 하나님의 음성도 들리지 않습니다. 이것이 귀머거리 영의 역사입니다.

3) 영혼을 속박하는 어둠

우울증은 궁극적으로 영혼을 속박하는 영적 감옥입니다. 시편 142편 7절에서 다윗은 "내 영혼을 옥에서 이끌어 내사"라고 부르짖었습니다. 이것이 바로 우울증 환자의 심정입니다.

a. 우울의 영이 영혼을 감옥에 가두는 방법

- 우울의 영은 보이지 않는 죄사슬로 영혼을 묶습니다. 밖에서 보기에는 자유로운 것 같지만, 실제로는 한 발짝도 움직일 수 없습니다.
- 이 영적 감옥은 여러 겹의 벽으로 이루어져 있습니다. 첫 번째 벽은 '무기력'입니다. 아무것도 하고 싶지 않고, 할 수도 없다고 느낍니다. 두 번째 벽은 '절망'입니다. 미래가 없고 희망도 없다고 생각합니다. 세 번째 벽은 '고립'입니다. 아무도 이해하지 못하고 도와줄 수 없다고 믿습니다.
- 이 감옥 안에서 영혼은 점점 약해집니다. 기도할 힘도 없고, 찬양할 마음도 없으며, 말씀을 읽을 의욕도 없습니다. 그저 어둠 속에 웅크리고 있을 뿐입니다.

b. 기쁨과 소망을 도둑질하는 방법

- 요한복음 10장 10절은 도둑이 "도둑질하고 죽이고 멸망시키려" 온다고 말씀합니다. 우울의 영은 교묘한 도둑입니다.
- 먼저 작은 기쁨부터 훔쳐갑니다. 좋아하던 음식이 맛없어지고, 즐기던 취미가 시시해지며, 사랑하는 사람과 있어도 기쁘지 않습니다. 그 다음에는 큰 기쁨을 훔쳐갑니다. 승진해도, 결혼해도, 아이가 태어나도 기뻐할 수 없습니다.
- 소망도 하나씩 사라집니다. "내일은 나아질 거

야'라는 소망이 "내일도 똑같은 거야"로 바뀝니다. "언젠가는 행복해질 거야"라는 꿈이 "난 평생 불행할 거야"라는 절망으로 변합니다.

c. 찬양과 기도를 막는 전략

- 찬양과 기도는 강력한 영적 무기입니다. 그래서 어둠의 영은 이것을 가장 먼저 무력화시키려 합니다.
- 찬양을 막기 위해 먼저 목을 막습니다. 찬양하려 하면 목이 메어 소리가 나오지 않습니다. 그다음에는 감정을 막습니다. 아무리 은혜로운 찬양을 들어도 감동이 없습니다. 마지막으로 의미를 막습니다. 가사가 그저 의미 없는 단어의 나열로 느껴집니다.
- 기도도 마찬가지입니다. 무릎을 꿇으면 온몸이 아프고, 기도를 시작하면 잡념이 떠오르며, 간구해도 응답이 없는 것 같습니다. 결국 "기도해도 소용없어"라는 생각에 이르게 됩니다.

d. 하나님과의 교제를 차단하는 방법

- 우울의 영의 궁극적 목표는 하나님과의 관계를 완전히 차단하는 것입니다. 이를 위해 여러 단계의 전략을 사용합니다.
- 첫째, '죄책감'을 이용합니다. "네가 이렇게 죄가 많은데 어떻게 하나님께 나아가?"라고 정

죄합니다. 둘째, '무가치감'을 심습니다. "너같이 보잘것없는 존재를 하나님이 왜 신경 쓰시겠어?"라고 속삭입니다. 셋째, '의심'을 불어넣습니다. "정말 하나님이 계실까? 계신다면 왜 네가 이렇게 고통받게 놔두실까?"라고 의문을 제기합니다.

- 이런 공격이 계속되면 결국 하나님과의 교제가 완전히 단절됩니다. 성경은 먼지만 쌓여가고, 기도는 잊혀지며, 교회는 남의 이야기가 됩니다.

나. 어둠의 정체

우울증 뒤에는 구체적인 악한 영들이 조직적으로 활동합니다. 이들은 각자 전문 분야가 있고, 서로 협력하여 한 영혼을 파괴하려 합니다.

1) 우울의 영 - 지속적인 슬픔과 절망을 부음

- 우울의 영은 우울증의 주범입니다. 이사야 61장 3절은 "무거운 마음" 대신 "찬송의 옷"을 주신다고 약속하는데, 여기서 '무거운 마음'이 바로 우울의 영을 가리킵니다.
- 우울의 영은 먼저 작은 슬픔을 심습니다. 날씨가 흐리면 우울하고, 사소한 일에도 슬퍼하며, 이유 없이 눈물이 납니다. 시간이 지나면서 이 슬픔은 점점 깊어집니다. 아침에 눈을 뜨는 것 자체가 슬

프고, 숨 쉬는 것조차 고통스럽습니다.

- 특히 우울의 영은 '지속성'이 특징입니다. 잠깐의 슬픔이 아니라 끝없는 슬픔을 줍니다. 아무리 좋은 일이 생겨도 금세 우울해지고, 웃다가도 갑자기 울고 싶어집니다. 마치 무거운 젖은 담요를 뒤집어쓴 것처럼, 모든 것이 무겁고 답답합니다.

2) 무기력의 영 - 모든 힘과 의욕을 빼앗음

- 무기력의 영은 사람의 모든 에너지를 빨아들입니다. 로마서 7장 18절에서 바울이 "원함은 내게 있으나 선을 행하는 것은 없노라"고 탄식한 것처럼, 마음은 있지만 몸이 따라주지 않게 만듭니다.
- 이 영은 먼저 육체적 힘을 빼앗습니다. 충분히 잤는데도 피곤하고, 조금만 움직여도 지치며, 계단 오르기조차 힘듭니다. 그다음에는 정신적 힘을 빼앗습니다. 집중력이 떨어지고, 결정을 내리지 못하며, 간단한 일도 복잡하게 느껴집니다.
- 마지막으로 영적 힘을 빼앗습니다. 기도할 힘이 없고, 성경 읽을 의욕이 없으며, 예배드릴 에너지가 없습니다. "나중에", "내일", "다음에"라는 말만 반복하다가 결국 아무것도 하지 못합니다.

3) 두려움의 영 - 불안과 공포를 조장함

- 디모데후서 1장 7절은 "하나님이 우리에게 주신 것은 두려워하는 마음이 아니요"라고 분명히 말

습니다. 두려움의 영은 하나님이 주신 것이 아니라 악한 영이 주는 것입니다.

- 두려움의 영은 온갖 두려움을 만들어냅니다. 미래에 대한 두려움 ("앞으로 더 나빠질 거야"), 사람에 대한 두려움 ("모두가 나를 싫어해"), 실패에 대한 두려움 ("또 실패할 거야"), 죽음에 대한 두려움 ("언제 죽을지 몰라") 등 끝없는 두려움을 줍니다.
- 특히 이 영은 '가정법'을 잘 사용합니다. "만약 ~한다면 어떡하지?"라는 생각을 계속 넣습니다. 일어나지도 않은 일을 걱정하게 만들고, 최악의 시나리오만 상상하게 합니다.

4) 정죄의 영 - 끊임없는 죄책감을 부음

- 로마서 8장 1절은 "그리스도 예수 안에 있는 자에게는 결코 정죄함이 없나니"라고 선언합니다. 그러나 정죄의 영은 이 진리를 믿지 못하게 방해합니다.
- 정죄의 영은 과거의 실수와 죄를 계속 들춰냅니다. 이미 회개하고 용서받은 죄도 다시 기억나게 하고, 작은 실수도 큰 죄처럼 느끼게 만듭니다. "네가 그때 그랬잖아", "너는 자격이 없어", "하나님도 너를 용서하지 않으실 거야"라고 끊임없이 정죄합니다.
- 이 영에 사로잡히면 늘 죄책감에 시달립니다. 잘

못하지 않은 일에도 죄책감을 느끼고, 다른 사람의 잘못도 자기 탓으로 돌립니다. 결국 자신을 용서할 수 없게 되고, 하나님의 용서도 받아들이지 못합니다.

5) 거짓말의 영 - "너는 가치 없어", "아무도 널 사랑하지 않아"

- 요한복음 8장 44절은 마귀를 "거짓의 아버지"라고 부릅니다. 거짓말의 영은 사탄의 주특기를 그대로 사용합니다.
- 이 영이 가장 자주 사용하는 거짓말은 정체성에 관한 것입니다. "너는 가치 없는 존재야", "너는 실패자야", "너는 사랑받을 자격이 없어", "아무도 널 필요로 하지 않아" 등 자존감을 파괴하는 거짓말을 반복합니다.
- 또한 관계에 대한 거짓말도 합니다. "아무도 널 진심으로 사랑하지 않아", "다들 너를 부담스러워해", "네가 없어지면 모두가 행복해질 거야"라고 속삭입니다. 이런 거짓말을 계속 들으면 결국 고립을 선택하게 됩니다.

6) 자살의 영 - 죽음의 생각을 넣음

- 자살의 영은 가장 위험한 영입니다. 요한복음 10장 10절의 "죽이고 멸망시키려는" 목적을 직접적으로 수행합니다.

- 이 영은 매우 교묘하게 접근합니다. 처음에는 "죽으면 모든 고통이 끝나겠지"라는 생각을 살짝 던집니다. 그다음에는 "죽는 것도 나쁘지 않을 것 같아"라고 유혹합니다. 점차 "어떻게 죽을까", "언제 죽을까"라는 구체적인 계획을 세우게 만듭니다.
- 자살의 영은 거짓 평안을 줍니다. 자살을 결심하면 오히려 마음이 편해지는 것처럼 느끼게 합니다. 이것은 속임수입니다. 파멸 직전에 주는 거짓 평안입니다.
- 이러한 영들은 단독으로 활동하기도 하지만, 대부분 함께 협력하여 한 영혼을 공격합니다. 우울의 영이 슬픔을 주고, 무기력의 영이 힘을 빼앗고, 두려움의 영이 공포를 조장하고, 정죄의 영이 죄책감을 주고, 거짓말의 영이 정체성을 파괴하고, 자살의 영이 최후의 일격을 가하는 것입니다.

2. 안수를 통한 하나님의 능력 전이

- 안수는 구약시대부터 지금까지 이어져 온 거룩한 영적 행위입니다. 안수는 단순한 종교 의식이 아니라, 하나님의 능력이 직접 전달되는 거룩한 통로입니다. 예수님께서도 많은 병자들에게 안수하여 치유하셨고, 사도들도 안수를 통해 놀라운 역사를 행했습니다.
- 누가복음 8장 46절에서 혈루증 여인이 예수님의 옷자락을 만졌을 때, 예수님은 "내 속에서 능력이

나간 줄 얹으라"고 하셨습니다. 이것은 실제로 영적 능력이 전달되었음을 보여줍니다. 안수할 때 도 이와 같은 능력의 전달이 일어납니다.

가. 능력의 전이 원리

하나님의 능력이 한 사람에게서 다른 사람에게로 전달되는 것은 영적 법칙입니다. 마치 전기가 전선을 통해 흐르듯, 성령의 능력은 안수를 통해 흐릅니다.

1) 접촉을 통한 전달

성경은 안수를 통한 능력 전달의 수많은 예를 보여줍니다. 이것은 우연이나 심리적 효과가 아니라 실제적인 영적 전달입니다.

a. 구약에서의 안수

- 민수기 27장 18-20절을 보면, 하나님께서 모세에게 여호수아에게 안수하라고 명령하십니다: "여호와께서 모세에게 이르시되 눈의 아들 여호수아는 그 안에 영이 머무는 자니 너는 데려다가 그에게 안수하고 그를 제사장 엘르아살과 온 회중 앞에 세우고 그들의 목전에서 그에게 위탁하여 네 존귀를 그에게 나누어 주라."
- 신명기 34장 9절은 그 결과를 보여줍니다: "눈

의 아들 여호수아는 지혜의 영이 충만하였으니 모세가 그에게 안수하였음이라.” 모세의 안수를 통해 실제로 지혜의 영이 여호수아에게 전달되었습니다.

- 이것은 단순한 임직식이 아니었습니다. 모세가 가진 영적 권세와 지혜가 실제로 여호수아에게 전이된 것입니다. 안수는 눈에 보이지 않는 영적 능력을 전달하는 통로였습니다.

b. 예수님의 안수 사역

- 복음서를 보면 예수님은 수없이 많은 사람들에게 안수하셨습니다. 마가복음 6장 5절은 “거기서는 다른 능력을 행하실 수 없어 다만 소수의 병자에게 안수하여 고치실 뿐이었고”라고 기록합니다. 예수님에게 있어 안수는 치유의 주요 방법이었습니다.
- 마태복음 19장 13-15절에서는 어린아이들에게 안수하시는 장면이 나옵니다. “그때에 사람들이 예수께서 안수하고 기도해 주심을 바라고 어린아이들을 데리고 오매... 예수께서 이르시되 어린아이들을 용납하고 내게 오는 것을 금하지 말라... 그들에게 안수하시고.”
- 이것은 단순한 축복의 표시가 아니었습니다. 예수님의 안수를 통해 실제로 하나님의 능력과 축복이 아이들에게 전달되었습니다.

c. 사도들의 안수 사역

- 사도행전 8장 17절은 "이에 두 사도가 그들에게 안수하매 성령을 받는지라"고 기록합니다. 베드로와 요한이 사마리아 사람들에게 안수했을 때 즉시 성령이 임했습니다.
- 사도행전 19장 6절에도 "바울이 그들에게 안수하매 성령이 그들에게 임하시므로 방언도 하고 예언도 하니"라고 기록되어 있습니다. 바울의 안수를 통해 성령의 은사들이 나타났습니다.
- 디모데후서 1장 6절에서 바울은 "그러므로 내가 나의 안수함으로 네 속에 있는 하나님의 은사를 다시 불일듯 하게 하기 위하여 너로 생각하게 하노니"라고 말합니다. 안수를 통해 은사가 전달되었고, 그것이 디모데 안에 있었습니다.
- 이것은 영적 법칙입니다. 성령 충만한 사람이 안수할 때, 그 안에 있는 하나님의 능력이 전달됩니다. 물이 높은 곳에서 낮은 곳으로 흐르듯, 영적 능력도 충만한 곳에서 부족한 곳으로 흐릅니다.

2) 빛의 전달

요한일서 1장 5절은 "하나님은 빛이시라 그에게는

어둠이 조금도 없으시니라”고 선언합니다. 안수를 통해 전달되는 것은 바로 이 하나님의 빛입니다.

a. 빛이 어둠을 몰아내는 원리

- 물리적 세계에서 빛이 있으면 어둠은 자동으로 사라집니다. 어둠은 빛의 부재일 뿐, 빛이 있는 곳에는 존재할 수 없습니다. 영적 세계에서 마찬가지로입니다.
- 안수할 때 하나님의 빛이 전달되면, 우울증을 일으키는 어둠의 영들이 견디지 못합니다. 마치 동굴에 전등을 켜면 박쥐들이 도망가듯, 하나님의 빛이 임하면 어둠의 영들이 도망갑니다.
- 이것은 영적 전쟁이 아니라 자연스러운 결과입니다. 어둠은 빛과 공존할 수 없기 때문입니다. 고린도후서 6장 14절은 “빛과 어둠이 어찌 사귀며”라고 반문합니다. 둘은 결코 함께 있을 수 없습니다.

b. 빛이 들어가면 어둠은 자동으로 물러감

- 한 형제의 간증이 이를 잘 보여줍니다. “목사님이 제 머리에 손을 얹자마자 뭔가 밝은 빛이 제 안으로 들어오는 것 같았습니다. 그동안 저를 짓누르던 어두운 구름이 걷히고, 갑자기 모든 것이 밝아졌어요. 마치 어두운 방에 갑자기

불을 켜 것처럼, 순식간에 변화가 일어났습니다. 3년간의 우울증이 그 순간 사라졌습니다.”

- 이것은 상상이나 착각이 아닙니다. 실제로 영적 빛이 전달되고, 그 빛이 어둠을 몰아낸 것입니다. 많은 사람들이 안수받을 때 실제로 빛을 보거나 느낍니다. 어떤 사람은 따뜻한 빛이 온몸을 감싸는 것을 느끼고, 어떤 사람은 눈을 감았는데도 밝은 빛을 봅니다.

c. 어둠의 영들이 견디지 못하고 떠남

- 마가복음 1장 23-26절을 보면, 더러운 귀신 들린 사람이 예수님 앞에서 소리 지르며 나갔습니다. 귀신이 예수님의 거룩한 임재를 견디지 못한 것입니다.
- 안수할 때도 비슷한 일이 일어납니다. 하나님의 빛이 전달되면 우울의 영, 두려움의 영, 죽음의 영 등이 견디지 못하고 떠납니다. 때로는 안수받는 사람이 기침을 하거나, 하품을 하거나, 트림을 하는데, 이것은 영들이 떠나가는 징표일 수 있습니다.

d. 영혼에 하나님의 빛이 채워짐

- 어둠이 떠나간 자리는 비어있지 않습니다. 하나님의 빛으로 채워집니다. 예수님은 마태복음 12장 43-45절에서 더러운 귀신이 나간 후

[막 1:23] 마침 그들의 회당에 더러운 귀신 들린 사람이 있어 소리 질러 이르되

[막 1:24] 나사렛 예수여 우리가 당신과 무슨 상관이 있나이까 우리를 멸하러 왔나이까 나는 당신이 누구인 줄 아노니 하나님의 거룩한 자니이다

[막 1:25] 예수께서 꾸짖어 이르시되 잠잠하고 그 사람에게서 나오라 하시니

[막 1:26] 더러운 귀신이 그 사람에게 경련을 일으키고 큰 소리를 지르며 나오는지라

[마 12:43] 더러운 귀신이 사람에게서 나갔을 때에 물 없는 곳으로 다니며 쉬기를 구하되 될

빈 집을 다시 차지하는 비유를 말씀하셨습니다. 그러므로 어둠이 떠난 후에는 반드시 하나님의 빛으로 채워야 합니다.

- 안수를 통해 지속적으로 빛을 공급받으면, 영혼이 점점 밝아집니다. 얼굴이 밝아지고, 눈빛이 살아나며, 표정이 평안해집니다. 이것은 내면의 빛이 밖으로 나타나는 것입니다.

곳을 얻지 못하고
[마 12:44] 이에 이르되
내가 나온 내 집으로 돌
아가리라 하고 와 보니
그 집이 비고 청소되고
수리되었거늘
[마 12:45] 이에 가서 저
보다 더 악한 귀신 일곱
을 데리고 들어가서 거
하니 그 사람의 나중 형
편이 전보다 더욱 심하
게 되니라 이 악한 세
대가 또한 이렇게 되리
라

나. 기름부으심의 능력

구약에서 왕이나 제사장, 선지자를 세울 때 기름을 부었습니다. 이것은 단순한 의식이 아니라 성령의 능력을 전달하는 거룩한 행위였습니다.

1) 성령의 기름부으심

- 누가복음 4장 18절에서 예수님은 이사야의 예언을 인용하여 선포하셨습니다. "주의 영이 내게 임하셨으니 이는 가난한 자에게 복음을 전하게 하시려고 내게 기름을 부으시고 나를 보내사 포로된 자에게 자유를, 눈 먼 자에게 다시 보게 함을 전파하며 눌린 자를 자유롭게 하고."
- 여기서 '기름을 부으시고'는 성령의 능력을 받는 것을 의미합니다. 기름부으심은 특별한 능력과 권세를 동반합니다.

a. 성령의 불이 임함

- 안수할 때 성령의 기름부으심이 임하면, 많은 사람들이 불을 경험합니다. 어떤 사람은 머리나 손이 뜨거워지는 것을 느끼고, 어떤 사람은 온몸이 불타는 것 같다고 합니다.
- 이것은 단순한 열기가 아닙니다. 성령의 불입니다. 사도행전 2장 3절은 "마치 불의 혀처럼 갈라지는 것들이 그들에게 보여 각 사람 위에 하나씩 임하여 있더니"라고 기록합니다. 오순절에 임한 성령의 불이 지금도 임하는 것입니다.
- 이 불은 정결케 하는 불입니다. 말라기 3장 2-3절은 "그는 금을 연단하는 자의 불과 같고... 은을 연단하여 정결하게 하는 자 같이 앉아서"라고 말씀합니다. 성령의 불이 임하면 모든 더러운 것이 태워집니다.

b. 어둠의 세력이 불타 없어짐

- 성령의 불 앞에서 어둠의 세력은 즉시 타버립니다. 마치 종이가 불에 타듯, 어둠의 영들이 소멸됩니다.
- 한 자매의 간증: "안수기도를 받는데 갑자기 가슴이 불타는 것 같았어요. 그동안 저를 짓누르던 우울감이 불에 타서 없어지는 것을 느꼈습니다. 마치 가슴 속의 쓰레기가 모두 타버린 것 같았어요."

c. 우울의 영이 쫓겨남

- 기름부으심이 임하면 우울의 영은 더 이상 머물 수 없습니다. 사무엘상 16장 23절을 보면 "다윗이 수금을 들고 와서 손으로 탄즉 사울이 상쾌하여 낮고 악령이 그를 떠나더라"고 기록되어 있습니다.
- 다윗은 기름부음 받은 자였고, 그가 연주하는 음악에도 기름부으심이 있었습니다. 그 기름부으심 앞에서 악령이 떠난 것입니다.

d. 기쁨의 기름이 부어짐

- 이사야 61장 3절은 "슬픔 대신 기쁨의 기름을"이라고 약속합니다. 기름부으심은 슬픔을 기쁨으로 바꿉니다.
- 안수를 통해 기름부으심을 받으면, 억눌렸던 기쁨이 폭발합니다. 어떤 사람은 갑자기 웃음이 터져 나오고, 어떤 사람은 기쁨의 눈물을 흘립니다. 이것은 성령의 기름이 기쁨을 가져오기 때문입니다.

2) 기름부으심의 전이

기름부음 받은 사람이 안수할 때, 그 기름부으심이 전달됩니다. 이것은 영적 법칙입니다.

a. 기름부으심이 흘러넘침

- 시편 133편 2절은 "머리에 있는 보배로운 기름이 수염 곧 아론의 수염에 흘러서 그 옷깃까지 내림 같고"라고 표현합니다. 기름은 흘러넘치는 속성이 있습니다.
- 성령의 기름부으심도 마찬가지입니다. 충만한 사람에게서 넘쳐흘러 다른 사람에게 전달됩니다. 안수는 이 기름이 흐르는 통로가 됩니다.

b. 받는 사람에게 전달됨

- 열왕기하 2장 9절에서 엘리사는 엘리야에게 "당신의 성령이 하시는 역사가 갑절이나 내게 있게 하소서"라고 구했습니다. 그리고 실제로 엘리야의 영이 엘리사에게 임했습니다.
- 안수를 통해서도 이런 전이가 일어납니다. 안수자의 기름부으심이 받는 사람에게 전달되어, 같은 능력을 받게 됩니다.

c. 억압에서 해방됨

- 누가복음 4장 18절은 기름부으심의 목적 중 하나가 "눌린 자를 자유롭게 하고"라고 말씀합니다. 기름부으심은 모든 억압을 깨뜨립니다.
- 우울증은 영적 억압의 한 형태입니다. 기름부

으심이 임하면 이 억압이 깨어집니다. 무거운 짐이 벗겨지고, 묶였던 것이 풀리며, 갇혔던 것이 자유케 됩니다.

d. 새 힘과 능력을 받음

- 사사기 14장 19절은 "여호와의 영이 삼손에게 갑자기 임하시매"라고 기록합니다. 성령이 임하면 초자연적인 힘을 받습니다.
- 안수를 통해 기름부으심을 받으면, 없던 힘이 생깁니다. 무기력이 사라지고 활력이 넘칩니다. 할 수 없던 일을 할 수 있게 되고, 포기했던 꿈을 다시 꾸게 됩니다.

다. 영광의 전이

하나님의 영광은 가장 강력한 임재의 나타남입니다. 영광이 임하면 모든 어둠이 즉시 사라집니다.

1) 하나님의 영광이 임함

출애굽기 40장 34절은 "그 후에 구름이 회막에 덮이고 여호와의 영광이 성막에 충만하매"라고 기록합니다. 하나님의 영광이 임하면 압도적인 임재가 나타납니다.

a. 압도적인 하나님의 임재

- 영광이 임하면 하나님의 임재가 너무 강해서

설 수도 없게 됩니다. 역대하 5장 14절은 "제사장들이 그 구름으로 말미암아 능히 서서 섬기지 못하였으니 이는 여호와와 영광이 하나님의 전에 가득함이었더라"고 기록합니다.

- 안수 중에 영광이 임하면, 많은 사람들이 쓰러 집니다. 이것은 연약함 때문이 아니라 영광의 무게 때문입니다. 바울도 다메섹 도상에서 주님의 영광을 보고 쓰러졌습니다.

b. 모든 어둠이 즉시 물러감

- 영광 앞에서 어둠은 1초도 견디지 못합니다. 태양이 떠오르면 밤이 즉시 물러가듯, 하나님의 영광이 임하면 모든 어둠이 순식간에 사라 집니다.
- 한 형제의 간증: "안수기도를 받는데 갑자기 눈부신 빛이 저를 감쌌습니다. 그 순간 10년간 저를 괴롭히던 우울증이 완전히 사라졌습니다. 마치 어둠의 감옥에서 갑자기 대낮으로 나온 것 같았습니다."

c. 영광의 빛으로 가득 참

- 영광이 임하면 온 존재가 빛으로 가득 찹니다. 모세가 시나이산에서 내려왔을 때 얼굴에서 광채가 났듯이, 영광을 경험한 사람은 빛을 발합니다.

- 내면뿐 아니라 외면도 변합니다. 얼굴이 빛나고, 눈이 반짝이며, 온몸에서 생기가 넘칩니다. 주변 사람들도 그 변화를 즉시 알아봅니다.

d. 완전한 치유와 회복

- 영광 안에서는 질병이 있을 수 없습니다. 우울증도, 불안도, 두려움도 영광 앞에서는 존재할 수 없습니다. 완전한 치유가 일어납니다.
- 더 놀라운 것은 영광이 지나간 후에도 그 효과가 지속된다는 것입니다. 한 번 영광을 경험하면, 그 영광의 흔적이 남아 계속 보호합니다.

2) 영광에서 영광으로

고린도후서 3장 18절은 놀라운 약속을 줍니다. "우리가 다 수건을 벗은 얼굴로 거울을 보는 것 같이 주의 영광을 보매 그와 같은 형상으로 변화하여 영광에서 영광에 이르니 곧 주의 영으로 말미암음이니라."

a. 안수자의 영광이 전달됨

- 영광을 받은 사람이 안수하면, 그 영광이 전달됩니다. 모세가 여호수아에게 "준귀를 나누어 주라"고 한 것처럼, 영광도 나누어집니다.
- 이것은 안수자의 영광이 줄어드는 것이 아님

니다. 촛불로 다른 초에 불을 붙여도 원래 불이 줄어들지 않듯, 영광을 나누어도 줄어들지 않습니다.

b. 받는 자도 영광스럽게 변화됨

- 안수를 통해 영광을 받으면, 받는 사람도 영광스럽게 변화됩니다. 노예 근성이 왕자의 정체성으로 바뀝니다. 패배자 의식이 승리자 의식으로 바뀝니다.
- "나는 못해", "나는 안 돼"라던 사람이 "나는 할 수 있어", "나는 하나님의 자녀야"라고 선포하게 됩니다. 이것이 영광의 변화입니다.

c. 어둠에서 빛으로 옮겨짐

- 골로새서 1장 13절은 "그가 우리를 흑암의 권세에서 건져내사 그의 사랑의 아들의 나라로 옮기셨으니"라고 선언합니다. 안수를 통해 이 옮김이 실제로 일어납니다.
- 어둠의 나라에서 빛의 나라로, 사망에서 생명으로, 절망에서 소망으로 옮겨집니다. 이것은 점진적 변화가 아니라 즉각적 이동입니다.

d. 영광의 자녀로 회복됨

- 로마서 8장 21절은 "그 바라는 것은 피조물도 썩어짐의 종 노릇 한 데서 해방되어 하나님의

자녀들의 영광의 자유에 이르는 것이니라”고 약속합니다.

- 안수를 통해 영광을 받으면, 본래의 정체성이 회복됩니다. 하나님의 형상대로 지음받은 영광스러운 존재로 회복되는 것입니다.

3. 안수 치유의 실제

이제 실제로 안수를 통해 우울증을 치유하는 구체적인 방법을 살펴보겠습니다. 안수는 누구나 할 수 있지만, 올바른 준비와 방법이 필요합니다.

가. 준비

안수 치유가 효과적으로 일어나려면 철저한 준비가 필요합니다. 영적 전쟁에 나가는 군사가 무장을 하듯, 안수 사역을 하는 사람도 영적 무장이 필요합니다.

1) 안수자의 준비

안수하는 사람의 영적 상태가 매우 중요합니다. 빈그릇은 줄 것이 없듯이, 영적으로 메마른 사람은 전달할 능력이 없습니다.

a. 성령 충만을 받으라

- 사도행전 1장 8절은 “오직 성령이 너희에게 임하시면 너희가 권능을 받고”라고 약속합니다.

성령 충만 없이는 진정한 능력이 없습니다.

- 먼저, 개인 기도 시간을 충분히 가져야 합니다. 최소한 1-2시간 기도하며 성령 충만을 구합니다. "주님, 제 그릇을 성령으로 가득 채워주소서. 넘쳐흐를 때까지 부어주소서"라고 간구합니다.
- 방언기도로 영을 뜨겁게 하는 것이 효과적입니다. 방언은 우리 영이 직접 하나님과 교통하는 기도입니다. 30분 이상 방언기도하면 영이 충전되는 것을 느낄 수 있습니다.
- 찬양으로 임재를 끌어당기는 것도 중요합니다. 시편 22편 3절은 "이스라엘의 찬송 중에 계시는 주여"라고 말씀합니다. 뜨거운 찬양은 하나님의 임재를 초청합니다.
- 금식으로 영적 민감성을 높이는 것도 좋습니다. 마태복음 17장 21절은 "기도와 금식이 아니면 이런 유가 나가지 아니하느니라"고 말씀합니다. 특별히 심각한 우울증의 경우, 금식하며 준비하는 것이 필요합니다.

b. 빛 가운데 거하라

- 요한일서 1장 7절은 "그가 빛 가운데 계신 것 같이 우리도 빛 가운데 행하면"이라고 권면합니다. 안수자 자신이 먼저 빛 가운데 있어야 합니다.

- 죄를 회개하고 정결함을 유지해야 합니다. 숨겨진 죄가 있으면 능력이 차단됩니다. 시편 66편 18절은 "내가 내 마음에 죄악을 품었다 라면 주께서 듣지 아니하시리라"고 경고합니다.
- 말씀으로 무장하는 것도 필수입니다. 에베소서 6장 17절은 "성령의 검 곧 하나님의 말씀을 가지라"고 명령합니다. 치유 관련 성경구절들을 암송하고, 묵상하며, 선포할 준비를 합니다.
- 어둠과 타협하지 않는 삶을 살아야 합니다. 세속적인 것들, 부정적인 것들, 어둠의 문화와 단절해야 합니다. 빛의 자녀답게 살아야 빛을 전달할 수 있습니다.

c. 권세를 확신하라

- 마가복음 16장 17-18절의 약속을 확신해야 합니다. "믿는 자들에게는 이런 표적이 따르리니 곧 그들이 내 이름으로 귀신을 쫓아내며... 병든 사람에게 손을 얹은즉 나으리라."
- 이것은 특별한 사람에게만 주어진 것이 아닙니다. "믿는 자들에게는"이라고 했으므로 모든 믿는 자에게 주어진 권세입니다. 당신이 예수님을 믿는다면, 당신에게도 이 권세가 있습니다.

- 예수 이름의 권세를 확신해야 합니다. 빌립보서 2장 9-10절은 "하나님이 그를 지극히 높여 모든 이름 위에 뛰어난 이름을 주사 하늘에 있는 자들과 땅에 있는 자들과 땅 아래에 있는 자들로 모든 무릎을 예수의 이름에 꿇게 하시고"라고 선언합니다.
- 담대함과 권위를 가져야 합니다. 디모데후서 1장 7절은 "하나님이 우리에게 주신 것은 두려워하는 마음이 아니요 오직 능력과 사랑과 절제하는 마음이니"라고 말씀합니다. 두려움 없이 담대하게 나아가야 합니다.

2) 분위기 조성

안수 치유가 일어나는 환경을 조성하는 것도 중요합니다. 믿음의 분위기가 조성되면 더 큰 역사가 일어납니다.

a. 찬양으로 하나님의 임재 초청

- 먼저 충분한 찬양 시간을 갖습니다. 최소 20-30분 찬양하며 하나님의 임재를 초청합니다. 찬양 중에 이미 치유가 시작됩니다.
- "주님을 환영합니다", "성령님 오셔서 역사하소서", "주의 임재 이곳에" 같은 임재를 초청하는 찬양을 부릅니다. 분위기가 무르익을 때까지 계속 찬양합니다.

b. 성령님을 환영하는 기도

- 성령님을 인격적으로 환영하는 기도를 드립니다. "성령님, 이 자리에 오셔서 자유롭게 역사해 주세요. 우리는 성령님께 모든 것을 맡깁니다. 성령님의 뜻대로 행하소서."
- 성령님의 기름부으심을 구합니다. "성령님, 기름을 부어주소서. 치유의 기름, 자유케 하는 기름을 부어주소서."

c. 믿음의 분위기 조성

- 마가복음 6장 5절은 예수님도 고향에서는 "믿지 않음으로 말미암아" 많은 능력을 행하실 수 없었다고 기록합니다. 믿음의 분위기가 중요합니다.
- 간증을 나누며 믿음을 세웁니다. 이전에 치유 받은 사람들의 간증을 듣거나 나누면 믿음이 올라갑니다. "하나님이 그 사람을 고치셨다면, 나도 고치실 수 있다"는 믿음이 생깁니다.
- 말씀을 선포하여 믿음을 활성화합니다. "예수님의 채찍에 맞음으로 우리가 나음을 받았도다", "주님은 동일하신 분이십니다" 등 치유의 약속을 선포합니다.

d. 기대감 상승

- 치유를 기대하는 마음이 중요합니다. 사도행전 3장 5절은 앓은뱅이가 “그들에게서 무엇을 얻을까 하여 그들을 바라보니”라고 기록합니다. 기대감이 있었기에 치유를 받을 수 있었습니다.
- “오늘 놀라운 일이 일어날 것입니다”, “지금 성령님이 역사하고 계십니다”, “당신의 우울증이 떠나갈 것입니다” 같은 신앙 고백을 합니다.

나. 안수 기도 실행

이제 실제로 안수하여 기도하는 과정을 단계별로 설명하겠습니다. 각 단계는 성령의 인도를 따라 유연하게 적용해야 합니다.

1) 어둠을 대적하기

먼저 우울증을 일으키는 어둠의 세력을 대적해야 합니다. 이것은 영적 권세를 사용하는 것입니다.

a. 손을 머리에 얹고 권세 있게 선포

- 환자의 머리에 부드럽게 손을 얹습니다. 머리는 생각의 중추이고, 많은 영적 공격이 머리를 통해 들어옵니다. 손을 얹는 것 자체가 영적 연결을 만듭니다.
- 권세 있는 목소리로 선포합니다. 속삭이거나

주저하지 말고, 담대하고 확신 있게 선포합니다. 하나님의 대사로서 권세를 행사하는 것입니다.

- "예수 그리스도의 이름으로 명하노니, 모든 우울의 영, 무기력의 영, 두려움의 영, 죽음의 영은 떠나갈지어다! 어둠의 권세는 깨어지고, 모든 사슬은 끊어질지어다!"
- 이름을 구체적으로 부르는 것이 중요합니다. 막연히 "악한 영"이라고 하지 말고, "우울의 영", "자살의 영" 등 구체적으로 명령합니다.

b. 구체적으로 대적

- 성령의 인도를 받아 구체적으로 대적입니다. 때로는 성령님이 특정한 영의 이름을 알려주기도 합니다.
- "3대에 걸쳐 내려온 우울의 영, 예수 이름으로 명하노니 떠나가라!"
- "어린 시절의 상처를 이용한 거짓말의 영, 예수 이름으로 묶노니 나가라!"
- "자살 시도를 부추긴 죽음의 영, 예수의 보혈로 명하노니 즉시 떠나가라!"

c. 반복이 필요하면 계속

- 때로는 한 번에 떠나가지 않을 수 있습니다. 포기하지 말고 계속 명령합니다. 예수님도 마가

복음 8장에서 소경을 두 번 안수하셨습니다.

- 저항이 느껴지면 더 강하게 대적입니다. "저항하지 말고 즉시 떠나가라! 예수의 이름 앞에 무릎 꿇으라!"

d. 영의 떠남을 확인

- 영이 떠날 때 여러 현상이 나타날 수 있습니다. 기침, 하품, 트림, 구토감, 떨림, 울음 등이 나타날 수 있습니다. 이것은 영이 떠나가는 징표입니다.
- 환자에게 물어봅니다. "어떤 느낌이 드세요? 가벼워지셨나요? 무언가 떠나간 느낌이 있나요?" 많은 경우 "뭔가 빠져나간 것 같아요", "갑자기 가벼워졌어요"라고 대답합니다.

2) 빛을 부어주기

어둠이 떠난 자리에 하나님의 빛을 채워야 합니다. 빈 집으로 두면 더 악한 영들이 들어올 수 있습니다.

a. 하나님의 빛을 요청하는 기도

- "하나님 아버지, 이제 주님의 빛을 부어주소서!
- 성령의 불로 모든 어둠을 태우시고,
- 영광의 빛으로 이 영혼을 가득 채워주소서!"

- 간절하고 진실한 마음으로 구합니다. 하나님은 구하는 자에게 주시는 분입니다.

b. 성령의 불을 구함

- "성령님, 불을 보내주소서! 정결케 하는 불, 능력의 불을 보내주소서!
- 이 영혼을 성령의 불로 충만케 하소서!"
- 불이 임하는 것을 믿음으로 봅니다. 실제로 뜨거움을 느낄 수도 있습니다.

c. 영광이 임하기를 기도

- "주님의 영광이 이 영혼을 덮으소서!
- 영광의 구름이 임하여 완전히 감싸주소서!
- 영광 중에 완전한 치유가 일어나게 하소서!"

d. 빛이 채워지는 것을 선포

- 믿음으로 선포합니다. "빛이 임했습니다! 어둠은 완전히 물러갔고, 이제 빛으로 충만합니다!
- 주님의 빛이 영과 혼과 육을 가득 채웠습니다!"

3) 능력을 전이하기

안수자 안에 있는 성령의 능력을 의도적으로 전달합니다.

a. 내 안의 성령의 능력이 흘러가도록

- "내 안에 계신 성령님, 이 영혼에게 흘러가소서!
- 내 손을 통해 능력이 전달되게 하소서!"
- 자신을 통로로 드립니다. 수도관이 물을 전달 하듯, 자신은 통로일 뿐임을 인식합니다.

b. 기름부으심이 전달되도록

- "내가 받은 기름부으심이 이 영혼에게 전달됩니다.
- 치유의 기름부으심, 자유케 하는 기름부으심이 지금 부어집니다!"

c. 영광이 전이되도록

- "영광에서 영광으로!
- 내가 경험한 주님의 영광을 이 영혼도 경험하게 하소서!"

d. 빛이 옮겨가도록

- "빛이신 주님, 이 영혼을 어둠에서 빛으로 옮겨주소서!
- 다시는 어둠이 지배하지 못하게 하소서!"

4) 회복 선포하기

- 마지막으로 완전한 회복을 선포합니다. 선포는 영

적 선언이며, 믿음의 고백입니다.

- "○○○는 이제 어둠에서 빛으로 옮겨졌습니다!
- 우울의 영은 떠났고, 기쁨의 영이 충만합니다!
- 더 이상 어둠의 종이 아니요, 빛의 자녀입니다!
- 예수 그리스도의 이름으로 완전한 치유를 선포합니다!"

다. 치유의 증거

안수 치유가 일어났을 때 나타나는 증거들이 있습니다. 이것을 알면 치유를 확인할 수 있습니다.

1) 즉각적 변화

많은 경우 안수 즉시 놀라운 변화가 일어납니다.

a. 얼굴이 밝아짐

- 가장 먼저 나타나는 변화는 얼굴입니다. 어둡고 굳어있던 얼굴이 갑자기 밝아집니다. 눈에 생기가 돌고, 표정이 부드러워집니다.

b. 무거운 짐이 벗겨진 느낌

- 많은 사람들이 "갑자기 가벼워졌어요", "무거운 돌을 내려놓은 것 같아요"라고 표현합니다. 실제로 영적 짐이 벗겨진 것입니다.

c. 가슴이 뻥 뚫린 듯한 해방감

- 답답하던 가슴이 시원해집니다. 숨쉬기가 편해지고, 가슴의 압박감이 사라집니다.

d. 웃음이 터져 나옴

- 억눌렸던 기쁨이 폭발하면서 웃음이 터져 나옵니다. 어떤 사람은 한참을 웃습니다. 이것은 성령의 기쁨입니다.

e. 눈물로 정화됨

- 기쁨의 눈물, 감사의 눈물이 흐릅니다. 이 눈물은 정화의 눈물입니다. 울면서 모든 것이 씻겨 내려갑니다.

2) 점진적 회복

때로는 즉각적이지 않고 점진적으로 회복됩니다. 이것도 정상적인 치유 과정입니다.

a. 매일 조금씩 밝아짐

- 하루하루 조금씩 나아집니다. 일주일 후 "어? 내가 웃고 있네?", 한 달 후 "우울감이 많이 줄었어"라고 깨닫습니다.

b. 어둠을 싫어하게 됨

- 전에는 어둠을 좋아했는데, 이제는 밝은 것을 찾습니다. 커튼을 열고, 밖에 나가고 싶어하

며, 햇빛을 즐깁니다.

c. 빛을 찾게 됨

- 영적으로도 빛을 찾습니다. 성경을 읽고 싶어 지고, 기도하고 싶어지며, 예배가 기다려집니다.

d. 기도와 찬양이 회복됨

- 막혔던 기도가 터지고, 나오지 않던 찬양이 나옵니다. 찬양하면 기쁘고, 기도하면 평안합니다.

4. 지속적인 빛 가운데 거하기

치유받는 것도 중요하지만, 그 치유를 유지하는 것도 중요합니다. 재발하지 않도록 지속적으로 관리해야 합니다.

가. 재발 방지

우울증은 재발 가능성이 있습니다. 그러므로 영적 경계를 늦추지 말아야 합니다.

1) 매일 빛을 충전하기

- 매일 아침 하나님의 빛을 구하는 기도로 시작합니다. "주님, 오늘도 주님의 빛으로 저를 채워주소서. 어둠이 틈타지 못하도록 빛으로 가득 채워주

소서.”

- 말씀으로 빛을 받습니다. 시편 119편 105절은 “주의 말씀은 내 발에 등이요 내 길에 빛이니이다”라고 말씀합니다. 매일 말씀을 읽고 묵상하며 빛을 충전합니다.
- 찬양으로 빛 가운데 거합니다. 찬양은 우리를 빛의 영역에 머물게 합니다. 매일 최소 15분 이상 찬양하며 빛 가운데 거합니다.

2) 어둠의 틈을 주지 않기

- 베드로전서 5장 8절은 “근신하라 깨어라 너희 대적 마귀가 우는 사자 같이 두루 다니며 삼킬 자를 찾나니”라고 경고합니다. 항상 영적으로 깨어있어야 합니다.
- 부정적 생각이 들면 즉시 차단합니다. “이 생각은 내 것이 아니다. 예수 이름으로 명령한다. 떠나가라!”
- 어두운 환경을 피합니다. 우울한 음악, 부정적인 영화, 절망적인 뉴스 등을 멀리합니다. 대신 긍정적이고 밝은 것들로 채웁니다.
- 혼자 있는 시간을 줄입니다. 고립은 어둠이 침투하기 좋은 환경입니다. 사람들과 교제하고, 특히 믿음의 공동체 안에 머뭅니다.
- 빛 가운데 교제합니다. 요한일서 1장 7절은 “그가 빛 가운데 계신 것 같이 우리도 빛 가운데 행하면

우리가 서로 사귀어 있고”라고 말씀합니다. 믿음의 사람들과 교제하며 서로 빛을 나눕니다.

나. 능력 유지하기

받은 치유와 능력을 유지하고 더욱 증가시켜야 합니다.

1) 성령 충만 유지

- 에베소서 5장 18절은 “성령으로 충만함을 받으라”고 명령합니다. 이것은 일회적이 아니라 지속적인 것입니다.
- 매일 성령 충만을 구합니다. “성령님, 오늘도 저를 충만하게 채워주소서. 빈 곳이 없도록 가득 채워주소서.”
- 방언기도를 생활화합니다. 고린도전서 14장 4절은 “방언을 말하는 자는 자기의 덕을 세우고”라고 말씀합니다. 매일 최소 30분 이상 방언기도하며 영적 충전을 합니다.
- 은사를 사용합니다. 받은 은사를 사용하지 않으면 약해집니다. 다른 사람을 위해 기도하고, 섬기며, 은사를 활용합니다.
- 기름부으심을 새롭게 받습니다. 정기적으로 특별 기도회나 부흥회에 참석하여 새로운 기름부으심을 받습니다.

2) 다른 사람을 위한 빛이 되기

- 받은 치유를 나누면 더 강해집니다. 고린도후서 1장 4절은 "우리가 받는 위로로써 모든 환난 중에 있는 자들을 능히 위로하게 하시는 이시로다"라고 말씀합니다.
- 다른 우울증 환자를 위해 기도합니다. 당신이 받은 치유를 다른 사람도 받을 수 있도록 중보합니다.
- 안수 사역에 참여합니다. 이제 당신도 다른 사람에게 안수하여 치유를 전달할 수 있습니다.
- 빛의 통로가 됩니다. 당신을 통해 하나님의 빛이 어둠 속에 있는 사람들에게 전달되도록 자신을 드립니다.



4 장

/

보혈을 통한 치유

제 4 장 보혈을 통한 치유

훈련 목적

- * 예수님의 보혈이 가진 영적 권세와 능력을 이해할 수 있다.
- * 보혈이 어둠의 세력을 파쇄하는 원리를 깨달을 수 있다.
- * 보혈을 뿌리고 바르고 덮는 영적 실천을 할 수 있다.
- * 보혈의 능력으로 우울증에서 완전히 자유함을 얻을 수 있다.

한주간 숙제

- * 매일 성막기도 드리기
- * 영성훈련 필독서 읽기
- * 영성일지 쓰기

1. 보혈의 능력 - 어둠이 가장 두려워하는 것

요한계시록 12장 11절은 놀라운 영적 비밀을 우리에게 알려줍니다. "또 우리 형제들이 어린 양의 피와 자기들이 증언하는 말씀으로써 그를 이겼으니." 여기서 '그'는 사탄, 곧 우리를 참소하는 자입니다. 이 구절은 사탄을 이기는 가장 강력한 무기가 바로 어린 양의 피, 즉 예수님의 보혈임을 분명히 선언하고 있습니다.

가. 보혈이 어둠의 세력을 파쇄하는 이유

1) 보혈은 사탄의 완전한 패배의 증거

갈보리 십자가는 역사의 전환점이었습니다. 그곳에서 예수님이 흘리신 피는 단순히 한 사람의 죽음이 아니라, 사탄의 왕국이 완전히 무너진 순간을 의미합니다.

a. 십자가에서의 완전한 승리

- 골로새서 2장 15절은 이 승리를 생생하게 묘사합니다: "통치자들과 권세들을 무력화하여 드러내어 구경거리로 삼으시고 십자가로 그들을 이기셨느니라." 여기서 '무력화하여'라는 표현은 원어로 '아펙뒤사토'인데, 이는 완전히 무장해제시켰다는 의미입니다.
- 예수님의 십자가 보혈로 사탄과 그의 모든 권세는 완전히 무장해제되었습니다. 마치 전쟁에서 패배한 장군이 자신의 칼을 내려놓고 무릎을 꿇듯이, 사탄은 보혈 앞에서 모든 무기를 내려놓아야 합니다. 이것은 일시적 패배가 아니라 영원한 패배입니다.

b. 보혈이 가져온 네 가지 결과

- 첫째, 사탄의 패배를 영원히 선포함: 보혈은 하늘과 땅과 땅 아래 모든 곳에 사탄의 패배를 선언합니다. 마치 전쟁에서 승리한 왕이 적국

의 깃발을 밟고 서듯이, 보혈은 사탄의 모든 권세를 짓밟았음을 선포합니다.

- 둘째, 어둠의 세력은 보혈 앞에서 이미 패배자: 그들이 아무리 강한 척해도, 아무리 위협적으로 보여도, 보혈 앞에서는 이미 패배한 자들입니다. 우울의 영이 아무리 강력하게 공격해도, 보혈 앞에서는 무력합니다.
- 셋째, 보혈을 볼 때마다 자신들의 패배를 기억함: 사탄과 그의 부하들에게 보혈은 영원한 패배의 상징입니다. 그들은 보혈을 볼 때마다 갈보리에서의 완전한 패배를 기억하고 떨게 됩니다.
- 넷째, 더 이상 참소할 권리가 없음: 사탄은 '참소하는 자'로 불리며 밤낮으로 우리를 고발합니다. 그러나 보혈이 우리를 덮으면, 하나님은 "나는 아무 죄도 보지 못한다. 내 아들의 피가 모든 것을 깨끗하게 했다"고 선언하십니다.

2) 보혈은 생명의 능력

레위기 17장 11절은 영적 원리를 밝혀줍니다. "육체의 생명은 피에 있음이라." 피는 곧 생명입니다. 그런데 예수님의 피는 단순한 생명이 아니라 영원한 생명입니다.

a. 예수님의 피가 가진 독특한 생명력

- 무죄한 피의 능력: 예수님은 죄가 없으신 분이셨습니다. 죄의 삯은 사망인데, 죄가 없으신 분의 피에는 사망이 없고 오직 생명만 있습니다. 이 순결한 생명의 피가 우리를 덮을 때, 죽음의 권세가 깨어집니다.
- 자원하여 흘린 피의 능력: 요한복음 10장 18절에서 예수님은 "이를 내게서 빼앗는 자가 있는 것이 아니라 내가 스스로 버리노라"고 하셨습니다. 강제로 빼앗긴 생명이 아니라 사랑으로 내어준 생명이기에 그 능력이 무한합니다.
- 부활 생명을 담은 피: 예수님은 죽으셨다가 부활하셨습니다. 그분의 피에는 부활의 생명력이 담겨 있습니다. 이 피가 우울증으로 죽어가는 영혼에 닿으면, 부활 생명이 전달됩니다.

b. 생명의 능력이 나타나는 방식

- 죽음과 우울의 영은 생명 앞에서 무력함: 우울증의 본질은 영적 죽음입니다. 그런데 예수님의 보혈이 임하면, 죽음의 권세가 깨어지고 생명이 솟아납니다.
- 보혈이 있는 곳에 생명이 넘침: 에스겔 47장에서 성전에서 흘러나온 물이 닿는 곳마다 살아났듯이, 보혈이 닿는 곳마다 생명이 회복됩니다.

다. 메마른 감정이 되살아나고, 죽었던 소망이 다시 피어납니다.

- 어둠은 생명의 빛을 견디지 못함: 요한복음 1장 4-5절은 "그 안에 생명이 있었으니 이 생명은 사람들의 빛이라"고 말씀합니다. 보혈에는 생명이 있고, 그 생명은 빛입니다. 이 빛 앞에서 우울의 어둠은 물러갈 수밖에 없습니다.

3) 보혈은 거룩함의 능력

요한일서 1장 7절은 보혈의 정결케 하는 능력을 선언합니다. "그 아들 예수의 피가 우리를 모든 죄에서 깨끗하게 하실 것이요."

a. 절대적 거룩함의 특성

- 완전히 거룩한 피: 예수님은 죄를 알지도 못하신 분이셨습니다(고후 5:21). 그분의 피에는 죄의 흔적이 전혀 없습니다. 이 완전히 거룩한 피가 우리를 덮을 때, 모든 더러움이 제거됩니다.
- 정결케 하는 능력: 히브리서 9장 14절은 "그리스도의 피가 어찌 너희 양심을 죽은 행실에서 깨끗하게 하지 못하겠느냐"고 말씀합니다. 보혈은 외적인 더러움뿐 아니라 양심의 더러움까지 정결케 합니다.

[고후 5:21] 하나님이 죄를 알지도 못하신 이를 우리를 대신하여 죄로 삼으신 것은 우리로 하여금 그 안에서 하나님의 의가 되게 하려 하심이라

b. 거룩함이 어둠을 몰아내는 과정

- 더러운 영들이 거룩함을 견디지 못함: 마가복음 1장 24절에서 더러운 귀신이 "하나님의 거룩한 자"이신 예수님을 보고 고통스러워했습니다. 거룩함 자체가 그들에게는 고통입니다.
- 보혈이 임하면 모든 더러움이 떠남: 우울증은 종종 죄책감, 수치심, 더러운 생각들과 연결되어 있습니다. 보혈이 임하면 이 모든 것이 씻겨집니다.
- 우울의 영도 거룩함 앞에서 도망감: 우울의 영은 더러운 영입니다. 거룩하신 예수님의 피가 임하면, 이 더러운 영은 견딜 수 없어 도망칩니다.

나. 성경에 나타난 보혈의 역사

1) 유월절의 어린양의 피 (출애굽기 12장)

출애굽기 12장의 유월절 사건은 보혈의 능력을 가장 드라마틱하게 보여주는 사건입니다.

a. 유월절 피의 능력과 보호

- 출애굽기 12장 7절과 13절: "그 피를 양을 먹을 집 좌우 문설주와 인방에 바르라... 내가 피를 볼 때에 너희를 넘어가리니."
- 피를 발랐더니 죽음의 천사가 넘어감

- 이스라엘 백성도 죄인이었지만 피로 보호 받음
- 그들의 의로움이 아니라 피 때문에 구원받음
- 피가 있는 곳은 심판이 넘어감
- 죽음의 영이 피를 보고 물러감
- 피를 바르는 구체적 행동
 - 양을 잡아 피를 받음 - 희생이 필요함
 - 우슬초로 피를 짖어 바름 - 믿음의 행동
 - 문설주에 바름 - 집의 입구 보호
 - 인방에 바름 - 위에서 오는 공격 차단

b. 우울증 치유에의 적용

- 우울의 영도 보혈을 보면 넘어감: 죽음의 천사가 피를 보고 넘어갔듯이, 우울의 영도 보혈을 보면 넘어갑니다.
- 마음의 문에 보혈을 바름: 생각의 입구, 감정의 입구, 의지의 입구에 보혈을 발라 우울의 영이 들어오지 못하게 합니다.
- 생각의 문에 보혈을 바름: 부정적 생각, 죽음의 생각이 들어오려 할 때 보혈로 차단합니다.
- 영혼 전체를 보혈로 덮음: 온 가족이 피 아래 거했듯이, 우리의 영과 혼과 육 전체를 보혈로 덮습니다.

2) 언약의 피 (출애굽기 24:8)

“모세가 그 피를 가지고 백성에게 뿌리며 이르되 이는 여호와께서 이 모든 말씀에 대하여 너희와 세우신 언약의 피니라.”

a. 언약의 피가 보장하는 것

- 피 뿌림으로 언약 관계 확정: 피를 통해 하나님과 백성 사이에 깨어질 수 없는 언약이 맺어졌습니다.
- 하나님과의 관계 회복: 죄로 인해 깨어진 관계가 피를 통해 회복됩니다.
- 보호와 축복의 보증: 언약의 피는 하나님의 보호와 축복을 보증하는 인장입니다.

b. 우물증자를 위한 언약의 확증

- 우물증자도 언약 백성임을 확증: 우물증이 있어도 하나님의 언약 백성입니다. 보혈이 이를 보증합니다.
- 영원한 관계의 보장: 감정이 변해도, 상황이 어려워도, 보혈로 맺어진 관계는 영원합니다.

3) 속죄소의 피 (레위기 16:14-15)

“그 수송아지의 피를 가져다가 손가락으로 속죄소 동쪽에 뿌리고 또 손가락으로 그 피를 속죄소 앞에 일곱 번 뿌릴 것이며.”

a. 일곱 번 뿌리는 피의 의미

- 완전한 속죄를 의미: 일곱은 완전수입니다. 일곱 번 뿌리는 것은 완전한 속죄를 의미합니다.
- 하나님과 만나는 장소가 피로 정결케 됨: 속죄소는 하나님이 임재하시는 곳입니다. 피로 정결케 되어야 만날 수 있습니다.
- 모든 죄와 더러움이 제거됨: 일 년간 쌓인 모든 죄가 이 피로 제거됩니다.

b. 우울증의 영적 원인 제거

- 죄책감의 완전한 제거: 우울증의 주요 원인 중 하나인 죄책감이 보혈로 완전히 제거됩니다.
- 수치심과 정죄감 해결: 과거의 실수와 죄로 인한 수치심이 보혈로 씻겨집니다.
- 하나님과의 막힌 관계 회복: 죄로 막혔던 하나님과의 관계가 보혈로 회복됩니다.

4) 새 언약의 피 (마태복음 26:28)

"이것은 죄 사함을 얻게 하려고 많은 사람을 위하여 흘리는 바나의 피 곧 언약의 피니라."

a. 예수님의 피로 세워진 새 언약

- 영원한 속죄와 용서: 구약의 피는 일시적이었지만, 예수님의 피는 영원한 효력이 있습니다.

- 지속적인 정결과 보호: 한 번의 제사로 영원히 정결케 되고 보호받습니다.
- 매일 새롭게 적용 가능: 2000년 전에 흘린 피지만 오늘도 새롭게 적용할 수 있습니다.

b. 새 언약이 우울증 환자에게 주는 혜택

- 완전한 용서의 확신: "다시는 그 죄를 기억하지 아니하리라"(히 8:12)는 약속이 성취됩니다.
- 영원한 관계의 보장: "내가 결코 너를 떠나지 아니하리라"(히 13:5)는 약속이 보혈로 인쳐 집니다.
- 날마다 새로운 은혜: 예레미야애가 3:23의 "아침마다 새로우니"처럼 매일 새로운 은혜를 받습니다.

2. 보혈을 뿌리고 바르고 덮기

보혈의 능력은 우리가 믿음으로 적용할 때 나타납니다. 영적으로 보혈을 뿌리고, 바르고, 덮는 것은 실제적이고 구체적인 영적 행위입니다.

가. 보혈 뿌리기

1) 선포를 통한 보혈 뿌리기

말에는 창조적 능력이 있습니다. 하나님도 말씀으

로 세상을 창조하셨고, 우리도 하나님의 형상대로
지음받아 말의 권세를 가지고 있습니다.

a. 믿음의 선포가 가져오는 결과

- 실제 영적 효력 발생: 믿음으로 선포할 때 영적 세계에서 실제 변화가 일어납니다. 마치 왕의 칙령이 선포되면 즉시 효력이 발생하듯, 우리가 예수님의 이름으로 보혈을 선포하면 영적 효력이 발생합니다.
- 큰 소리로 선포할 때 더 강력함: 여리고 성이 큰 소리의 외침으로 무너졌듯이, 큰 소리로 선포할 때 더 큰 능력이 나타납니다. 이것은 우리 자신의 믿음을 강화시키고, 동시에 영적 세계에 선언하는 것입니다.
- 어둠의 영들이 듣고 떨며 도망감: 야고보서 2:19는 "귀신들도 믿고 떠느니라"고 말씀합니다. 보혈을 선포하면 악한 영들이 듣고 떨며 도망갑니다.
- 매일 아침 일어나서 선포: 하루를 시작하면서 보혈로 덮는 것은 영적 방어막을 치는 것입니다.

b. 구체적인 선포 방법

- 내 마음에 뿌리가: "예수님의 보혈을 내 마음에 뿌립니다! 모든 우울과 절망은 떠나가라!"

- 내 생각에 뿌리기: "예수님의 보혈을 내 생각에 뿌립니다! 부정적인 생각은 소멸되고 하나님의 생각으로 채워진다!"
- 내 감정에 뿌리기: "예수님의 보혈을 내 감정에 뿌립니다! 상처받은 감정이 치유되고 기쁨이 회복된다!"
- 내 영혼에 뿌리기: "예수님의 보혈을 내 영혼에 뿌립니다! 내 영혼아, 보혈로 정결하고 자유케 되라!"

2) 기도를 통한 보혈 뿌리기

기도는 하늘의 문을 여는 열쇠입니다. 보혈을 가지고 기도할 때 더욱 담대히 하나님께 나아갈 수 있습니다.

a. 보혈 기도의 능력

- 히브리서 10:19는 "우리가 예수의 피를 힘입어 성소에 들어갈 담력을 얻었나니"라고 말씀합니다. 보혈은 우리에게 담대함을 줍니다.

주님, 예수님의 보배로운 피를
제 온 존재에 뿌려주소서.
머리부터 발끝까지,
영혼 깊은 곳까지
보혈로 씻어주시고 정결케 하소서.
우울의 영은 보혈을 보고 떠나가고,

어둠은 보혈 앞에서 도망갈지이다!
무기력의 영도, 죽음의 영도
보혈의 능력 앞에서 굴복할지이다!

3) 찬양을 통한 보혈 뿌리기

찬양은 하나님의 임재를 가져오고, 보혈의 능력을
활성화시킵니다.

a. 보혈 찬양의 효과

- 찬양할 때 실제로 보혈이 뿌려짐: 믿음으로 부르는 보혈 찬양은 실제 영적 효력이 있습니다.
- 악한 영들이 보혈 찬양을 견디지 못함: 다윗의 수금 소리에 사울의 악령이 떠났듯이, 보혈 찬양에 악한 영들이 떠납니다.
- 기쁨과 자유가 임함: 보혈 찬양은 우울의 영을 몰아내고 기쁨의 영을 가져옵니다.

b. 추천 보혈 찬양

- "보혈을 지나 하나님 품으로"
- "예수 보혈로"
- "주의 보혈 능력 있도다"
- "Nothing but the blood"
- "보혈로 나를 씻으시고"

나. 보혈 바르기

유월절 때 이스라엘 백성이 문설주에 피를 발랐듯이, 우리도 영적으로 보혈을 발라야 합니다.

1) 마음의 문설주에 바르기

우리 마음에는 여러 개의 문이 있습니다. 이 문들을 보혈로 보호해야 합니다.

a. 생각의 문에 바르기

- 보혈 적용 방법: "내 생각의 문에 예수님의 보혈을 바릅니다"라고 선포합니다.
- 부정적 생각이 들어오지 못함: 보혈이 발라진 문으로는 부정적 생각이 침투할 수 없습니다.
- 우울한 생각이 차단됨: "나는 못해", "나는 가치 없어" 같은 생각이 차단됩니다.
- 하나님의 생각으로 채워짐: 보혈이 지키는 생각에는 "나는 할 수 있다", "나는 사랑받는다"는 생각이 들어옵니다.

b. 감정의 문에 바르기

- 감정 보호의 중요성: 우울증은 감정의 병입니다. 감정의 문을 지키는 것이 중요합니다.
- 절망과 슬픔이 침투하지 못함: 보혈이 감정을 보호하면 깊은 슬픔과 절망이 들어올 수 없습니다.
- 두려움과 불안이 막힘: 미래에 대한 두려움, 현

재의 불안이 보혈로 차단됩니다.

- 평안과 기쁨이 유지됨: 보혈로 보호된 감정은 평안과 기쁨을 유지합니다.

c. 의지의 문에 바르기

- 무기력 차단: "내 의지의 문에 예수님의 보혈을 바릅니다"라고 선포하면 무기력이 들어올 수 없습니다.
- 포기하려는 마음 차단: "그만두고 싶다", "포기하고 싶다"는 마음이 차단됩니다.
- 자살 충동 완전 차단: 가장 위험한 자살 충동이 보혈로 완전히 차단됩니다.
- 살고자 하는 의지 강화: 보혈은 생명의 피이므로 살고자 하는 의지를 강화시킵니다.

2) 매일 보혈 바르기 실습

보혈 바르기는 매일 실천해야 하는 영적 습관입니다.

a. 하루 중 보혈 적용 시간

- 아침 기상 시:

"오늘도 예수님의 보혈을 내 온 존재에 바릅니다.

내 영, 혼, 육 모든 부분에 보혈을 바릅니다.

오늘 하루 보혈의 능력으로 승리합니다."

- 우울한 생각이 들 때:
"예수님의 보혈을 이 생각에 바릅니다.
보혈의 능력으로 이 어둠은 떠나갑니다.
나는 보혈로 보호받고 있습니다."
- 잠들기 전:
"오늘 밤도 보혈로 덮여 평안히 잠듭니다.
악몽과 불안은 보혈을 보고 도망갑니다.
천사들이 보혈 안에서 나를 지킵니다."

b. 상황별 보혈 적용

- 스트레스 상황: "이 스트레스에 보혈을 바릅니다. 평안이 임합니다."
- 대인관계 문제: "이 관계에 보혈을 바릅니다. 화해와 사랑이 임합니다."
- 경제적 어려움: "이 상황에 보혈을 바릅니다. 하나님의 공급하심을 믿습니다."
- 건강 문제: "내 몸에 보혈을 바릅니다. 치유와 회복이 임합니다."

다. 보혈로 덮기

시편 91편 4절은 "그가 너를 그의 깃으로 덮으시리니"라고 약속합니다. 보혈로 완전히 덮이는 것은 최고의 보호입니다.

1) 완전한 보호막 만들기

보혈로 덮는 것은 360도 완전한 보호막을 만드는 것입니다.

a. 전방위 보호

- 위에서 덮기: 머리와 생각을 보호합니다. "주님의 보혈이 위에서 나를 덮습니다."
- 아래서 받치기: 무의식과 꿈을 보호합니다. "보혈이 나를 아래서 받쳐줍니다."
- 사방으로 둘러싸기: 모든 방향의 공격을 차단합니다. "동서남북 사방이 보혈로 둘러싸입니다."
- 안에서 채우기: 내면을 보혈로 충만케 합니다. "내 안이 보혈로 가득 찹니다."

b. 보혈의 장막

주님, 보혈의 장막을 쳐주소서.
앞에도 보혈, 뒤에도 보혈,
좌우에도 보혈, 위아래도 보혈,
완전한 보혈의 장막 안에 거하게 하소서.

2) 보혈의 담 쌓기

느헤미아가 무너진 예루살렘 성벽을 재건했듯이,
우리도 보혈로 영적 성벽을 쌓아야 합니다.

a. 보혈 성벽 쌓기 기도

예수님의 보혈로 담을 쌓습니다.

앞에 보혈의 담,

뒤에 보혈의 담,

좌우에 보혈의 담,

위아래 보혈의 담,

어떤 어둠도 이 담을 넘지 못합니다!

b. 보혈 성벽의 효과

- 악한 영들의 침투 차단: 높은 보혈의 성벽을 악한 영들이 넘을 수 없습니다.
- 부정적 영향력 차단: 주변의 부정적 영향력이 보혈 성벽에 막힙니다.
- 평안한 안식처 제공: 보혈 성벽 안은 안전한 피난처가 됩니다.
- 하나님의 임재 공간: 보혈로 구별된 거룩한 공간이 됩니다.

3) 가족과 집을 보혈로 덮기

개인뿐 아니라 가족과 집 전체를 보혈로 덮어야 합니다.

a. 가족 구성원 보호

- 배우자 덮기: "내 남편/아내를 예수님의 보혈로 덮습니다."
- 자녀 덮기: "내 자녀들을 보혈로 덮어 보호하

소서.”

- 부모 덮가: "부모님을 보혈로 덮어 건강과 평안을 주소서."
- 온 가족 덮가: "우리 가족 전체를 보혈의 우산 아래 주소서."

b. 집과 공간 성별

- 현관문: "이 집의 입구를 보혈로 봉인합니다."
- 각 방: "모든 방을 보혈로 정결케 하고 거룩하게 구별합니다."
- 침실: "잠자는 공간을 보혈로 덮어 평안한 잠을 주소서."
- 집 전체: "이 집이 보혈로 덮인 성소가 되게 하소서."

3. 보혈 기도의 능력

보혈 기도는 우울증 치유의 강력한 무기입니다. 구체적인 기도문과 실천 방법을 알아보겠습니다.

가. 보혈 선포 기도문

1) 기본 보혈 선포문

a. 아침 선포문

전능하신 하나님 아버지,

예수님의 보배로운 피를 찬양합니다.
오늘도 이 보혈로 나를 덮어주소서.
머리부터 발끝까지,
영혼 깊은 곳까지
완전히 보혈로 씻어주소서.
이 보혈로 나를 정결케 하시고,
이 보혈로 나를 보호하시며,
이 보혈로 나를 자유케 하소서.
예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘!

b. 저녁 선포문

주님, 오늘 하루도 보혈의 보호하심에 감사합
니다.
오늘 받은 모든 상처를 보혈로 씻어주시고,
쌓인 모든 피로를 보혈로 회복시켜 주소서.
오늘 밤 잠자는 동안에도
보혈의 덮으심 아래 평안히 쉬게 하소서.
예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘!

2) 영적 전쟁 보혈 기도

a. 대적 기도

예수 그리스도의 이름으로 명령한다!
우울의 영아,
예수의 보혈이 너를 대적한다!

즉시 떠나가라!
무기력의 영아,
예수의 보혈 앞에서 굴복하라!
더 이상 머물 수 없다!
죽음의 영아,
예수의 보혈이 너를 쫓아낸다!
다시는 돌아오지 못한다!
모든 어둠의 세력들아,
보혈의 능력 앞에서 무너져라!
나는 이제 보혈로 덮였고,
보혈로 보호받으며,
보혈로 자유하다!
예수님의 이름으로 선포한다! 아멘!

b. 승리 선언

나는 선언한다!
예수님의 보혈로 나는 자유하다!
우울증은 나를 지배할 수 없다!
어둠은 나를 삼킬 수 없다!
보혈의 능력으로 나는 승리한다!
보혈의 권세로 나는 다스린다!
보혈의 은혜로 나는 살아간다!
할렐루야! 아멘!

나. 일상에서 보혈 적용하기

1) 위급 시 보혈 적용

a. 증상별 대응

- 우울감이 몰려올 때:
 - 즉시 "예수의 보혈!"을 10번 외침
 - 큰 소리로 선포: "보혈이 우울을 몰아낸다!"
 - 보혈 찬양 부르기
 - 보혈 묵상하기
- 자살 충동이 들 때:
 - 강력하게 선포: "예수의 보혈이 이 생각을 쫓아낸다!"
 - 보혈의 생명력 선언: "보혈은 생명이다! 나는 산다!"
 - 즉시 도움 요청
 - 계속 보혈 외치기
- 악몽을 꿀 때:
 - 깨자마자: "예수의 보혈로 덮였다!"
 - 방을 보혈로 정결: "이 공간을 보혈로 정결케 하라"
 - 다시 잠들기 전 보혈 기도
 - 보혈 찬양 들으며 잠들기

b. 상황별 대응

- 공황 발작: "보혈이 나를 진정시킨다!"

- 극도의 불안: "보혈 안에 평안이 있다"
- 깊은 절망: "보혈이 소망을 준다"
- 분노 폭발: "보혈이 나를 다스린다"

5. 보혈과 성찬의 능력

성찬은 보혈의 능력을 가장 구체적으로 체험하는 방법입니다.

가. 성찬을 통한 보혈의 능력 체험

1) 성찬의 영적 의미

누가복음 22장 20절: "이 잔은 내 피로 세우는 새 언약이니 곧 너희를 위하여 붓는 것이다."

a. 실제적 영적 행위

- 예수님의 피를 마시는 영적 행위: 포도즙을 마실 때 영적으로 예수님의 피를 받아들입니다.
- 보혈이 내 안으로 들어와 정결케 함: 내면 깊숙이 보혈이 스며들어 정결케 합니다.
- 어둠의 세력이 내 안에서 쫓겨남: 보혈이 들어오면 어둠이 나갑니다.
- 새 생명과 능력을 받음: 예수님의 생명이 내 안에 충만해집니다.

b. 치유의 성찬

- 고린도전서 11:24-25의 약속: "이것은 너희를 위한 내 몸이니"
- 치유를 믿고 받기: 떡과 잔을 받을 때 치유도 함께 받습니다.
- 믿음으로 먹고 마심: "이것으로 내가 치유된다"고 믿습니다.
- 감사와 찬양으로 받기: 이미 이루어진 것으로 감사합니다.

2) 개인 성찬 실시

교회 성찬식 외에도 개인적으로 성찬을 할 수 있습니다. 많은 그리스도인들이 이것을 모르고 있는데, 개인 성찬은 매우 성경적이고 능력 있는 영적 실천입니다. 특히 우울증으로 고통받는 사람들에게 개인 성찬은 보혈의 능력을 직접적으로 체험하는 강력한 치유의 도구가 됩니다.

a. 준비 과정

- 개인 성찬을 위해서는 물질적 준비와 영적 준비가 모두 필요합니다. 이것은 거룩한 시간이므로 경건하게 준비해야 합니다.
- 재료 준비
 - 포도즙이나 포도주를 준비합니다. 포도주를 구하기 어렵거나 알코올에 문제가 있다면 포도즙도 충분합니다. 중요한 것은

포도의 열매라는 상징성입니다. 예수님도 "포도나무의 열매"라고 표현하셨습니다. 작은 잔에 담아 준비하되, 특별히 성찬을 위해 구별된 잔을 사용하면 더욱 의미가 있습니다.

- 빵은 누룩이 들어가지 않은 무교병이 가장 좋지만, 구하기 어렵다면 크래커나 일반 빵도 사용할 수 있습니다. 예수님의 찢기 신 몸을 상징하는 것이므로, 미리 작게 떼어놓거나 준비해둡니다. 어떤 분들은 성찬을 위해 특별히 빵을 구워 준비하기도 합니다.

- 장소 정리

- 조용하고 깨끗한 공간을 선택합니다. 가능하면 방해받지 않는 개인 기도실이나 침실이 좋습니다. 휴대폰은 무음으로 하고, 가족들에게도 방해하지 말아달라고 미리 양해를 구합니다.
- 테이블이나 책상을 깨끗이 정리하고, 가능하면 흰 천을 깔아 거룩함을 표현합니다. 촛불을 켜는 것도 경건한 분위기를 만드는 데 도움이 됩니다. 성경과 찬송가, 그리고 준비한 떡과 잔을 정돈하여 놓습니다.

- 마음 준비

- 성찬에 임하는 마음가짐이 가장 중요합니다.

다. 고린도전서 11장 27-28절은 "누구든지 주의 떡이나 잔을 합당하지 않게 먹고 마시는 자는 주의 몸과 피에 대하여 죄를 짓는 것이니라 사람이 자기를 살피고 그 후에야 이 떡을 먹고 이 잔을 마실지니"라고 경고합니다.

- 먼저 자신을 살피는 시간을 갖습니다. 회개하지 않은 죄가 있는지, 용서하지 못한 사람이 있는지, 하나님과의 관계에 막힌 부분이 있는지 점검합니다. 특별히 우울증으로 인해 하나님을 원망했거나, 믿음을 잃었던 부분이 있다면 회개합니다.
- 동시에 감사의 마음을 준비합니다. 예수님의 십자가 사랑, 보혈의 능력, 구원의 은혜를 생각하며 감사한 마음을 갖습니다. 또한 치유에 대한 기대와 믿음을 가지고 임합니다.
- 시간 확보
 - 최소 20-30분, 가능하면 1시간 정도 여유 있게 시간을 확보합니다. 서두르지 않고 충분히 묵상하고 기도할 수 있는 시간이 필요합니다. 새벽 시간이나 저녁 시간 등 가장 집중할 수 있는 시간을 선택합니다.
 - 정기적으로 하려면 특정 요일과 시간을 정하는 것이 좋습니다. 예를 들어 매주 금요일

일 저녁 8시를 개인 성찬 시간으로 정하면, 그것이 영적 리듬이 되어 더욱 은혜롭습니다.

b. 개인 성찬 순서

- 이제 실제로 개인 성찬을 진행하는 구체적인 순서와 방법을 설명하겠습니다.

(1) 찬양과 경배 (5-10분)

- 성찬은 예배입니다. 찬양으로 시작하여 하나님의 임재를 초청합니다.
- 보혈 찬양으로 시작
 - "보혈을 지나 하나님 품으로"
 - "주의 보혈 능력 있도다"
 - "Nothing but the blood of Jesus"
 - 이런 찬양을 부르며 마음을 여십시오.
가능하면 무릎을 꿇고 경배하며 찬양합니다.
- 경배 기도:
거룩하신 하나님,
주님의 임재 앞에 나아옵니다.
이 시간 성령님께서 임하셔서
저와 함께 하시옵소서.
예수님의 십자가 사랑을 기억하며
감사와 경배를 드립니다.

주님만이 나의 구원자시요
치유자이심을 고백합니다.
이 거룩한 성찬의 시간을
축복하여 주시옵소서.
예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

(2) 말씀 묵상 (5-10분)

- 십자가와 보혈 관련 성경을 읽고 깊이 묵상합니다.
- 추천 성경구절:
 - 이사야 53:4-5 "그는 실로 우리의 질고를 지고 우리의 슬픔을 당하였거늘"
 - 마태복음 26:26-28 "이것은 죄 사함을 얻게 하려고 많은 사람을 위하여 흘리는 바나의 피 곧 언약의 피니라"
 - 고린도전서 11:23-26 "주 예수께서 잡히시던 밤에 떡을 가지사"
 - 히브리서 9:14 "그리스도의 피가 어찌 너희 양심을 죽은 행실에서 깨끗하게 하지 못하겠느냐"
- 묵상 포인트:
 - 예수님이 왜 십자가를 지셔야 했는가?
 - 나를 위해 찢으신 몸과 흘리신 피의 의미는?
 - 보혈이 나의 우울증에 어떤 능력을 발

휘하는가?

- 이 성찬을 통해 내가 받을 치유는 무엇인가?
- 천천히 읽으며 성령님의 조명을 구합니다. 특별히 마음에 와닿는 구절이 있으면 반복해서 읽고 암송합니다.

(3) 회개 기도 (5-10분)

- 성찬을 받기 전 철저한 회개의 시간을 갖습니다.

- 구체적 회개 기도:

자비하신 하나님 아버지,

저의 모든 죄를 고백합니다.

우울증으로 인해 주님을 원망했던 죄를 용서하소서.

믿음을 잃고 절망했던 죄를 용서하소서.

죽고 싶다는 생각을 품었던 죄를 용서하소서.

하나님의 사랑을 의심했던 죄를 용서하소서.

- (개인적인 구체적 죄 고백)

또한 저에게 상처 준 사람들을 용서합니다.

○○○를 용서합니다.

그들을 향한 미움과 원망을 내려놓습니다.
예수님의 보혈로 저를 깨끗케 하소서.
모든 죄에서 자유케 하소서.
예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

- 시간을 충분히 갖고 성령님이 생각나게 하시는 모든 죄를 고백합니다. 눈물이 나면 그대로 울며 회개해도 좋습니다.

(4) 떡을 받음 (5-10분)

- 이제 준비한 떡을 손에 들고 묵상합니다.
- 떡을 들고 하는 기도:

주 예수님,
주님께서 "이것은 너희를 위한 내 몸이니
나를 기념하여 이것을 행하라"고 하셨습니다.
다.

저를 위해 찢으신 주님의 몸을 기억합니다.
다.

채찍에 맞으시고 십자가에 못 박히신
그 고통을 묵상합니다.

주님의 채찍에 맞음으로
제가 나음을 입었음을 믿습니다.

이 떡을 먹음으로
주님의 치유가 제 안에 임함을 믿습니다.

- 떡을 먹으며 선포:
"이제 주님의 몸을 받습니다.

주님의 생명이 내 안에 들어옵니다.
우울증은 떠나가고 생명이 충만합니다.
내 몸은 성령의 전입니다.
예수님의 몸으로 내가 온전해집니다. 아
멘.”

- 떡을 천천히 씹으며 예수님의 희생을 깊이 묵상합니다. 단순히 먹는 것이 아니라 영적으로 받아들이는 것임을 의식합니다.

(5) 잔을 받음 (5-10분)

- 포도즙(포도주)이 담긴 잔을 들고 묵상합니다.

- 잔을 들고 하는 기도:

주 예수님,
주님께서 "이 잔은 내 피로 세우는 새 언약
이니
죄 사함을 얻게 하려고 흘리는 것이라"고
하셨습니다.

갈보리 십자가에서 흘리신

보배로운 피를 기억합니다.

이 피로 저의 모든 죄가 사해졌고,

새 언약의 백성이 되었음을 감사합니다.

이 잔을 마심으로

주님의 보혈이 저를 정결케 하고,

모든 어둠을 몰아내며,

완전한 자유를 주실 것을 믿습니다.

- 잔을 마시며 선포:

“이제 주님의 보혈을 받습니다.

보혈이 내 전존재를 깨끗케 합니다.

우울의 영은 보혈을 보고 떠나갑니다.

무기력의 영도, 죽음의 영도 도망갑니다.

나는 보혈로 구속받은 하나님의 자녀입니다.

나는 보혈로 자유하고 온전합니다.

예수님의 보혈의 능력을 찬양합니다! 아멘.”

- 잔을 천천히 마시며 보혈이 온몸에 퍼지는 것을 상상합니다. 실제로 영적 정결과 치유가 일어남을 믿습니다.

(6) 감사 기도와 찬양 (5-10분)

- 성찬을 마친 후 충분한 감사의 시간을 갖습니다.

- 감사 기도:

은혜로우신 하나님,

이 거룩한 성찬을 허락하심을 감사합니다.

예수님의 몸과 피를 받았습니다.

이제 저는 새사람입니다.

우울증은 떠나갔고,

기쁨과 평안이 충만합니다.

앞으로도 이 은혜를 기억하며
 승리하는 삶을 살겠습니다.
 받은 치유를 간증하며
 다른 사람도 자유케 하는
 통로가 되게 하소서.
 모든 영광을 주님께 돌립니다.
 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘!

- 마무리 찬양: 감사와 승리의 찬양으로 마무리합니다.
- "주 은혜임을"
- "나 이제 주님의 사랑 안에서"
- "주님을 찬양해"
- 성찬 후에는 조용히 주님과 교제하는 시간을 갖습니다. 받은 은혜를 일기에 기록하는 것도 좋습니다.

c. 개인 성찬의 유익과 주의사항

- 개인 성찬의 유익:
 - 정기적 영적 점검: 주기적으로 자신을 돌아보고 회개하는 기회가 됩니다.
 - 보혈의 능력 체험: 실제로 보혈의 정결케 하는 능력을 경험합니다.
 - 친밀한 주님과 교제: 개인적으로 주님과 깊은 교제를 나눕니다.
 - 지속적 치유: 정기적 성찬으로 치유가 지

속되고 깊어집니다.

- 믿음 강화: 눈에 보이는 떡과 잔을 통해 믿음이 구체화됩니다.

- 주의사항:

- 경건한 마음 유지: 습관적이거나 형식적이 되지 않도록 주의합니다.
- 죄 고백 필수: 회개 없는 성찬은 오히려 해가 될 수 있습니다.
- 교회 성찬 우선: 개인 성찬이 교회 성찬을 대체하는 것은 아닙니다.
- 균형 유지: 미신적이거나 마술적으로 생각하지 않습니다.

나. 보혈의 지속적 능력

1) 보혈은 마르지 않는다

a. 영원한 효력

- 골로새서 1장 20절: "그 십자가의 피로 화평을 이루사"
- 2000년 전 흘린 피가 여전히 효력 있음: 시간이 지나도 능력이 감소하지 않습니다.
- 영원한 효력의 피: 예수님은 영원하신 분이므

로 그의 피도 영원합니다.

- 매일 새롭게 적용 가능: 어제 적용한 보혈이 오늘도 유효하고, 내일도 유효합니다.
- 결코 약해지지 않는 능력: 사용할수록 강해지는 것이 보혈의 능력입니다.

b. 계속되는 정결

- 죄가 생길 때마다 즉시 정결: 요한일서 1:9의 약속대로 즉시 깨끗케 됩니다.
- 상처가 생길 때마다 즉시 치유: 보혈은 항상 준비되어 있습니다.
- 공격받을 때마다 즉시 보호: 24시간 보호막이 작동합니다.

2) 보혈의 보호는 영원하다

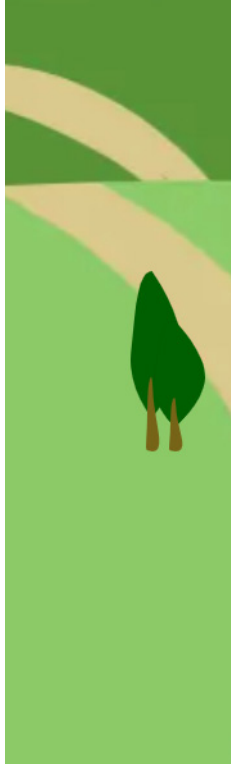
a. 지속적 보호의 원리

- 한 번 덮이면 지속적 보호: 보혈의 효력은 계속됩니다.
- 그러나 매일 새롭게 적용하는 것이 지혜: 믿음을 새롭게 하기 위함입니다.
- 믿음으로 계속 선포: 선포할 때마다 능력이 활성화됩니다.
- 의심하지 않고 확신: 의심은 보혈의 능력을 제한합니다.

b. 세대를 이어가는 보호

- 자녀들까지 보호: 가정이 보혈을 적용하면 온 가족이 보호받습니다.
- 대를 이어 전수: 보혈의 능력을 자녀들에게 가르칩니다.
- 가문의 저주 차단: 보혈로 모든 저주가 끊어집니다.
- 축복의 통로 열림: 보혈이 있는 곳에 축복이 임합니다.





5 장

/

찬양을 통한 치유

제 5 장 찬양을 통한 치유

훈련 목적

- * 인간이 찬양하도록 창조되었음을 이해하고 찬양의 능력을 깨달을 수 있다.
- * 뜨거운 찬양이 우울증을 파쇄하는 원리를 이해하고 실천할 수 있다.
- * 방언기도의 성경적 근거와 영적 능력을 깊이 이해할 수 있다.
- * 영과 마음으로 기도하고 찬양하는 것의 의미를 깨달을 수 있다.

한주간 숙제

- * 매일 성막기도 드리기
- * 영성훈련 필독서 읽기
- * 영성일지 쓰기

1. 찬양하도록 지음받은 존재

- 이사야 43장 21절은 우리 존재의 근본 목적을 분명히 밝혀줍니다. "이 백성은 내가 나를 위하여 지었나니 나의 찬송을 부르게 하려 함이니라." 이 구절은 단순한 종교적 의무를 말하는 것이 아닙니다. 우리가 왜 존재하는지, 우리 삶의 궁극적 목적이 무엇인지를 알려주는 창조의 비밀입니다.
- 인간은 하나님을 찬양하기 위해 창조되었습니다. 이것은 우리의 본질이며 존재 이유입니다. 물고기가 물속에서 살도록 창조되었듯이, 새가 하늘을 날도록 만들어졌듯이, 우리는 찬양 가운데서 살도

록 창조되었습니다. 물고기를 물 밖에 두면 죽듯이, 우리도 찬양하지 않으면 영적으로 죽어갑니다. 우울증은 바로 이 근본적인 목적을 상실하고 찬양이 막혔을 때 나타나는 영적 질병입니다.

가. 찬양이 우리의 본질인 이유

1) 하나님의 형상대로 지음받음

- 창세기 1장 26절은 인간 창조의 독특성을 보여줍니다. "하나님이 이르시되 우리의 형상을 따라 우리의 모양대로 우리가 사람을 만들고." 다른 피조물과 달리 오직 인간만이 하나님의 형상대로 지음받았습니다. 이것은 단순히 외적인 모습을 말하는 것이 아니라, 하나님의 속성과 기능을 반영한다는 의미입니다.
- 하나님은 찬양받기에 합당하신 분이시고, 우리는 그분을 찬양하도록 그분의 형상대로 지음받았습니다. 하나님 자신이 아름다우시고 영광스러우시며 찬양하시는 분이십니다. 스바냐 3장 17절은 "그가 너로 말미암아 기쁨을 이기지 못하시며 너를 잠잠히 사랑하시며 너로 말미암아 즐거이 부르며 기뻐하시리라"고 말씀합니다. 하나님도 노래하시는 분이시며, 우리도 그분의 형상을 따라 찬양하는 존재로 창조된 것입니다.

a. 찬양은 우리의 영적 DNA에 새겨짐

- 찬양은 단순히 배워서 하는 행위가 아니라 우리 존재 깊숙이 새겨진 본능입니다. 이것을 증명하는 놀라운 증거들이 있습니다.
- 갓난아기도 음악에 반응함
- 신생아 연구에 따르면, 태어난 지 몇 시간 되지 않은 아기도 음악에 반응합니다. 엄마의 자장가를 들으면 심박수가 안정되고, 불규칙한 호흡이 규칙적으로 바뀝니다. 더 놀라운 것은 태아도 뱃속에서 음악을 듣고 반응한다는 사실입니다. 임신 20주가 되면 태아는 외부 소리에 반응하기 시작하며, 특히 찬양을 들으면 활발하게 움직입니다.
- 한 산부인과 의사의 증언: "초음파로 관찰하면서 찬양을 틀어주면 태아가 리듬에 맞춰 움직이는 것을 볼 수 있습니다. 특히 '주의 사랑을 주의 선하심을' 같은 잔잔한 찬양을 들으면 태아가 평안해지는 것이 관찰됩니다."
- 찬양할 때 온 세포가 살아남: 찬양은 우리의 영뿐만 아니라 육체에도 놀라운 변화를 일으킵니다. 찬양할 때 우리 몸에서는 다음과 같은 생리학적 변화가 일어납니다.
 - 엔돌핀 분비 증가: 자연적인 진통제이자 기쁨 호르몬인 엔돌핀이 분비되어 우울감이 감소합니다.

- 세로토닌 수치 상승: 행복 호르몬인 세로토닌이 증가하여 기분이 좋아집니다.
- 코티솔 감소: 스트레스 호르몬인 코티솔이 감소하여 긴장이 풀립니다.
- 면역력 증강: 면역글로불린 A가 증가하여 질병 저항력이 높아집니다.
- 심박수 안정: 불규칙한 심장 박동이 안정되고 혈압이 정상화됩니다.
- 찬양하지 않으면 영이 메마름: 반대로 찬양하지 않으면 우리 영이 메말라갑니다. 마치 물을 주지 않은 화분의 식물이 시들듯이, 찬양하지 않는 영혼은 점점 시들어갑니다. 이것은 단순한 비유가 아니라 실제 영적 현실입니다.
- 찬양 없는 삶의 증상:
 - 영적 무감각: 하나님의 임재를 느끼지 못합니다.
 - 기쁨 상실: 삶의 기쁨과 즐거움이 사라집니다.
 - 목적 상실: 왜 사는지 모르겠다는 생각이 듭니다.
 - 에너지 고갈: 영적 에너지가 바닥납니다.
 - 관계 단절: 하나님과의 관계가 멀어집니다.
- 우울증은 찬양 DNA가 억압된 상태: 우울증은 본질적으로 찬양 DNA가 억압되고 손상된 상

태입니다. 창조 목적인 찬양이 막히면서 존재의 의미를 잃어버린 것입니다. 이것은 마치 새가 날개를 다쳐 날 수 없는 것과 같습니다. 날기 위해 창조된 새가 날 수 없다면 그것은 고통입니다. 찬양하도록 창조된 우리가 찬양할 수 없다면 그것이 바로 우울증입니다.

b. 천사들도 찬양하는 존재

- 성경은 천사들의 주요 사역이 찬양임을 보여줍니다. 이사야 6장 2-3절에서 스랍들은 "서로 불러 이르되 거룩하다 거룩하다 거룩하다 만군의 여호와여 그의 영광이 온 땅에 충만하다"라고 찬양합니다. 요한계시록 4장 8절에서도 네 생물이 "밤낮 쉬지 않고 거룩하다 거룩하다 거룩하다"고 찬양합니다.
- 천사들의 찬양에서 주목할 점은 "거룩하다"를 세 번 반복한다는 것입니다. 히브리어에서 세 번 반복은 최상급을 의미합니다. 하나님의 거룩하심이 극치에 달한다는 뜻입니다. 천사들은 영원 전부터 영원 후까지 이 찬양을 계속합니다. 지치지도 않고, 싫증내지도 않으며, 의무감으로 하지도 않습니다. 왜일까요? 그것이 그들의 존재 목적이고 가장 큰 기쁨이기 때문입니다.
- 천사들은 쉬지 않고 찬양. 요한계시록 4장 8절

은 "그들이 밤낮 쉬지 않고"라고 기록합니다. 24시간 365일, 아니 영원토록 쉬지 않고 찬양합니다. 이것이 지루하거나 고통스러운 일일까요? 아닙니다. 그들에게 찬양은 최고의 기쁨이고 특권입니다. 하나님의 영광을 보며 찬양하는 것이 그들의 존재 이유이기 때문입니다.

- 우리도 영원히 찬양할 존재: 요한계시록 5장 13절은 "모든 피조물이 찬송과 존귀와 영광과 권능을 세세토록 돌릴지어다"라고 선언합니다. 우리도 천국에서 영원히 찬양할 것입니다. 그런데 많은 사람들이 이것을 부담스러워합니다. "영원히 찬양만 한다면 지루하지 않을까?" 그러나 이것은 찬양의 본질을 모르기 때문입니다. 찬양은 의무가 아니라 최고의 기쁨입니다.
- 지금부터 찬양 연습하는 것 : 이 땅에서의 찬양은 천국 찬양의 연습입니다. 운동선수가 시합 전에 연습하듯이, 우리도 영원한 찬양을 위해 지금 연습하는 것입니다. 그런데 이 연습 자체가 축복입니다. 찬양할 때 천국을 미리 경험하기 때문입니다.

2) 찬양할 때 온전해짐

시편 33장 12절은 "여호와를 자기 하나님으로 삼

은 나라 곧 하나님의 기업으로 선택함을 받은 백성은 복이 있다"라고 선언합니다. 우리가 하나님을 찬양할 때, 창조주와 피조물의 올바른 관계가 회복되고 우리 존재가 온전해집니다.

a. 찬양할 때 창조 목적에 부합

- 우리가 찬양할 때 비로소 창조된 목적을 수행하게 됩니다. 이것은 마치 자동차가 도로를 달릴 때, 비행기가 하늘을 날 때 제 기능을 발휘하는 것과 같습니다.
- 영혼이 본래 자리를 찾음:
 - 찬양할 때 우리 영혼은 본래의 자리를 찾아가합니다. 잃어버린 퍼즐 조각이 제자리를 찾듯이, 방황하던 영혼이 안식을 얻습니다. "내 영혼아 여호와를 송축하라"(시 103:1)고 했을 때, 이것은 영혼에게 본래의 기능을 하라고 명령하는 것입니다.
 - 많은 사람들이 자신이 왜 불행한지 모릅니다. 돈도 있고, 가족도 있고, 직업도 있는데 왜 공허한지 모릅니다. 그 이유는 창조 목적인 찬양을 하지 않기 때문입니다. 아무리 좋은 조건이 갖춰져도 본질적 목적을 상실하면 불행할 수밖에 없습니다.
- 존재의 의미가 회복됨
 - 찬양할 때 "나는 왜 태어났는가?"라는 실

존적 질문에 대한 답을 찾게 됩니다. 우울 증 환자들의 공통적 고민이 "삶의 의미 상실"입니다. 그런데 찬양하기 시작하면 존재 의미가 회복됩니다. "아, 내가 이것을 위해 태어났구나!"라는 깨달음이 옵니다.

- 한 청년의 간증: "자살 시도 후 병원에서 '왜 살아야 하지?'라고 계속 물었습니다. 그런데 찬양을 시작하면서 답을 찾았어요. '나는 하나님을 찬양하기 위해 태어났구나!' 이것을 깨닫는 순간 삶의 의미가 회복되었습니다."
- 기쁨과 평안이 찾아옴: 찬양할 때 초자연적인 기쁨과 평안이 임합니다. 이것은 환경이나 조건과 무관한 절대적 기쁨입니다. 빌립보서 4장 4절은 "주 안에서 항상 기뻐하라"고 명령합니다. 어떻게 항상 기뻐할 수 있을까요? 찬양할 때 가능합니다. 찬양은 기쁨의 원천이기 때문입니다.
- b. 영적 정렬(Spiritual Alignment)이 일어남
 - 자동차 바퀴의 정렬이 맞지 않으면 제대로 달릴 수 없고 타이어가 빨리 마모됩니다. 마찬가지로 우리 영혼도 창조 목적과 정렬되지 않으면 제대로 기능하지 못하고 빨리 지치고 병듭니다. 찬양은 우리를 영적으로 정렬시킵니다.

- 하나님과의 수직적 정렬: 찬양은 우리를 하나님과 수직으로 연결시킵니다. 마치 안테나가 전파를 잡듯이, 찬양은 하늘의 주파수를 맞추는 영적 안테나입니다. 찬양할 때 하늘이 열리고, 하나님의 보좌와 연결되며, 성령의 임재가 부어집니다.
- 정렬이 일어나면:
 - 하나님의 음성이 들립니다
 - 하나님의 뜻을 분별하게 됩니다
 - 하나님의 마음을 품게 됩니다
 - 하나님의 능력이 흐릅니다
 - 하나님의 평강이 임합니다
- 자아와의 내적 정렬: 찬양은 분열된 자아를 통합시킵니다. 우울증은 내적 분열의 결과입니다. 영과 혼과 육이 각각 다른 방향으로 가면서 갈등합니다. 그런데 찬양할 때 이 모든 것이 하나로 정렬됩니다.
 - 영이 하나님을 향하여 일어섭니다
 - 혼(마음)이 영을 따라 움직입니다
 - 육(몸)이 혼을 따라 표현합니다
 - 전인격이 하나로 통합됩니다
 - 내적 평화가 찾아옵니다

나. 우울증이 찬양을 막는 이유

우울증과 찬양은 정반대 관계입니다. 찬양이 생명

이라면 우울증은 죽음입니다. 찬양이 빛이라면 우울증은 어둠입니다. 그래서 우울증은 찬양을 극도로 거부하고, 어둠의 세력은 우리가 찬양하지 못하도록 총력을 기울입니다.

1) 어둠의 세력이 찬양을 증오함

사탄이 찬양을 그토록 증오하는 데는 특별한 이유가 있습니다. 에스겔 28장과 이사야 14장은 사탄의 기원과 타락을 암시적으로 보여줍니다.

a. 사탄은 본래 찬양 천사장이었음

- 에스겔 28장 13-15절은 두로 왕에 대한 예언이지만, 많은 신학자들은 이것이 사탄의 타락을 암시한다고 봅니다. "네가 옛적에 하나님의 동산 에덴에 있어서 각종 보석이 네 덮개였음이며... 너는 기름 부음을 받고 덮는 그룹이여... 네가 지음을 받던 날로부터 네 모든 길에 완전하더니 마침내 네게서 불의가 드러났도다."
- 하나님 보좌 가장 가까이에서 찬양을 인도
 - 사탄(루시퍼)은 본래 하나님의 보좌 가장 가까이에서 찬양을 인도하는 천사장이었습니다. 그의 이름 '루시퍼'는 '빛을 가진 자', '새벽별'이라는 뜻입니다. 그는 가장 아름답고 지혜로우며 능력 있는 천사였습니다.

[겔 28:13] 네가 옛적에 하나님의 동산 에덴에 있어서 각종 보석 곧 홍보석과 황보석과 금강석과 황옥과 홍마노와 창옥과 청보석과 남보석과 홍옥과 황금으로 단장하였음이여 네가 지음을 받던 날에 너를 위하여 소고와 비파가 준비되었도다

[겔 28:14] 너는 기름 부음을 받고 지키는 그룹임이여 내가 너를 세우매 네가 하나님의 성산에 있어서 불타는 돌들 사이에 왕래하였도다

[겔 28:15] 네가 지음을 받던 날로부터 네 모든 길에 완전하더니 마침내 네게서 불의가 드러났도다

니다.

- 에스겔 28장 13절은 "모든 보석이 네 덮개였음"이라고 말합니다. 이것은 그가 음악과 관련된 존재였음을 암시합니다. 어떤 학자들은 그의 몸 자체가 악기였다고 해석합니다. 온갖 아름다운 소리를 낼 수 있는 완벽한 악기였던 것입니다.
 - 교만으로 인한 타락: 이사야 14장 13-14절은 그의 타락 이유를 보여줍니다: "네가 네 마음에 이르기를 내가 하늘에 올라 하나님의 뭇 별 위에 내 자리를 높이리라... 내가 지극히 높은 이와 같아지리라."
 - 찬양받기를 원한 교만:
 - "왜 내가 찬양을 인도만 해야 하는가?"
 - "나도 찬양받을 만한 존재다"
 - "나도 경배받고 싶다"
 - "내가 하나님과 같아지리라"
 - 이 교만 때문에 그는 하늘에서 쫓겨났습니다. 찬양의 천사장이 찬양을 거부하고 스스로 찬양받으려 한 것이 그의 타락 원인입니다.
- b. 사탄이 찬양을 막는 이유
- 타락한 후 사탄은 찬양을 극도로 증오하게 되었습니다. 이것은 단순한 미움이 아니라 자신의 과거와 연결된 깊은 증오입니다.

- 자신이 받고 싶어하는 찬양: 마태복음 4장 9절에서 사탄은 예수님께 "만일 내게 엎드려 경배하면 이 모든 것을 네게 주리라"고 유혹합니다. 그는 여전히 경배받기를 갈망합니다. 인간이 하나님을 찬양하는 것을 볼 때마다 질투와 분노가 치밀어 오릅니다.
 - "왜 저 보잘것없는 인간들이 찬양을 받는가?"
 - "내가 저들보다 훨씬 위대한데..."
 - "저 찬양은 내가 받아야 할 것인데..."
- 그래서 온갖 방법으로 인간의 찬양을 방해합니다. 특히 우울증은 찬양을 완전히 막는 가장 효과적인 무기입니다.
- 찬양할 때 하나님의 임재가 임함: 시편 22편 3절은 "이스라엘의 찬송 중에 계시는 주여"라고 말합니다. 찬양하는 곳에 하나님이 임재하십니다. 사탄이 가장 두려워하는 것이 하나님의 임재입니다. 그래서 찬양을 막아 하나님의 임재를 차단하려 합니다.
- 찬양 소리에 자신의 패배를 기억함: 사탄은 찬양 소리를 들을 때마다 자신의 과거를 기억합니다. 특히 "예수님의 이름"을 찬양하면 갈보리 십자가에서의 완전한 패배를 기억합니다. 그래서 찬양 소리를 견디지 못하고 도망갑니다.

- 한때 자신이 인도했던 찬양
- 자신이 잃어버린 영광스러운 지위
- 타락하여 쫓겨난 수치
- 결코 회복될 수 없는 상실
- 최후 심판의 운명

c. 우울의 영이 하는 일

- 우울의 영은 체계적으로 찬양을 방해합니다.
단계별로 교묘하게 접근하여 결국 찬양을 완전히 막습니다.
- 입을 막아 찬양하지 못하게 함
- 물리적으로 찬양하지 못하게 만듭니다
 - 목이 잠겨 소리가 안 나옴
 - 입이 무거워 열리지 않음
 - 턱이 굳어 입을 벌리기 어려움
 - 혀가 마비된 것처럼 움직이지 않음
 - 호흡이 막혀 노래할 수 없음
 - 찬양하고 싶은 마음을 빼앗음
- 동기 자체를 제거합니다
 - "찬양할 기분이 아니야"
 - "내가 무슨 자격으로 찬양해"
 - "찬양해도 아무 의미 없어"
 - "그냥 조용히 있고 싶어"
 - "찬양은 내 스타일이 아니야"
- 이런 생각들을 계속 주입하여 찬양하고자 하

는 마음 자체를 없애버립니다.

- 찬양해도 감동이 없게 만듦
- 억지로 찬양해도 아무 느낌이 없게 만듭니다.
 - 가사가 그냥 글자로만 보임
 - 멜로디가 소음처럼 들림
 - 다른 생각들이 계속 떠오름
 - 집중이 전혀 안 됨
 - 형식적인 입술 놀림만 남음
- 찬양 대신 한숨과 탄식만 나오게 함: 찬양이 나와야 할 자리에 부정적인 것들이 나옵니다. 이것들은 찬양의 정반대입니다. 찬양이 하나님께 올라가는 향기라면, 이것들은 악취입니다.
 - 한숨
 - 신음
 - 불평
 - 원망
 - 탄식
 - 욕설

2) 우울증 환자의 찬양 장애

시편 42편 5절에서 다윗은 “내 영혼아 네가 어찌하여 낙심하며 어찌하여 내 속에서 불안해하는가”라고 탄식합니다. 이것은 전형적인 우울증 증상입니다. 우울증에 걸린 사람들이 겪는 찬양 장애는

매우 구체적이고 고통스럽습니다.

a. 신체적 증상

- 찬양이 입에서 나오지 않음: 많은 우울증 환자들이 "입이 안 열려요"라고 호소합니다. 이것은 실제 물리적 현상입니다.
 - 입 주변 근육이 경직됨
 - 턱관절이 굳어짐
 - 혀가 무겁게 느껴짐
 - 목구멍이 막힌 느낌
 - 성대가 마비된 것 같음
- 이것은 심리적 문제만이 아니라 영적 억압의 결과입니다. 우울의 영이 물리적으로 입을 막는 것입니다.
- 예배 시간 찬양이 고역: 예배 시간이 가장 고통스러운 시간이 됩니다.
 - 찬양 시간이 너무 길게 느껴짐
 - 서 있기조차 힘들
 - 빨리 끝나기만 기다림
 - 도망가고 싶은 충동
 - 앉아있거나 나가버림
- 목소리가 나오지 않음: 겨우 입을 열어도 소리가 나오지 않습니다.
 - 목소리가 떨림
 - 음정이 맞지 않음

- 가성도 진성도 안 나옴
- 속삭이는 정도만 가능
- 금방 목이 쉬
- 찬양하면 눈물만 남: 찬양하려 하면 눈물부터 납니다. 이 눈물은 은혜의 눈물이 아니라 고통의 눈물입니다.
 - 서러운 눈물
 - 분한 눈물
 - 자책의 눈물
 - 절망의 눈물
 - 이유 모를 눈물

b. 정서적 증상

- 찬양 가사가 마음에 와닿지 않음: 아무리 좋은 가사도 의미가 없습니다. 모든 긍정적 가사가 거짓말처럼 느껴집니다. 오히려 정죄감만 더 합니다. 마치 마취된 것처럼 아무것도 느껴지지 않습니다.
 - "주는 나의 기쁨" - 기쁨이 뭔지 모름
 - "주님을 사랑해" - 사랑의 감정이 없음
 - "감사합니다" - 감사할 게 없음
 - "주는 나의 소망" - 소망이 없음
- 찬양해도 감동이 없음: 아무리 은혜로운 찬양을 들어도:
 - 무감각

- 무관심
- 무의미
- 무감동

c. 영적 증상

- 하나님과의 단절감: 찬양해도 하나님이 계시지 않는 것 같습니다.
 - 빈 공간을 향해 노래하는 느낌
 - 하나님이 듣지 않으시는 것 같음
 - 혼자 있는 것 같은 외로움
 - 버림받은 느낌
 - 거부당한 느낌
- 찬양이 위선처럼 느껴짐: 이런 생각들이 찬양을 더욱 어렵게 만듭니다.
 - "내가 이런 상태에서 찬양하는 것이 위선 아닌가?"
 - "하나님도 내 찬양을 원하지 않으실 거야"
 - "형식적인 찬양은 오히려 죄 아닐까?"

2. 뜨거운 찬양이 우울증을 파쇄하는 능력

- 사도행전 16장 25-26절은 찬양의 놀라운 능력을 보여줍니다. "자정쯤 되어 바울과 실라가 기도하고 하나님을 찬송하매 죄수들이 듣더라 이에 갑자기 큰 지진이 나서 감옥 터가 움직이고 문이 곧 다 열리며 모든 사람의 매인 것이 다 벗어진지라."

- 바울과 실라는 억울하게 매를 맞고 감옥에 갇혔습니다. 상황은 최악이었습니다. 등은 피투성이고, 발은 착고에 채여 있었으며, 깊은 감옥의 어둠 속에 있었습니다. 그런데 그들은 한탄하거나 원망하지 않고 찬양했습니다. 그 결과 실제 지진이 일어나고 감옥 문이 열렸으며 모든 사람의 쇠사슬이 풀렸습니다.
- 이것은 단순한 기적 이야기가 아닙니다. 찬양이 가진 실제적 능력을 보여주는 사건입니다. 바울과 실라의 찬양이 물리적 감옥을 열었듯이, 우리의 찬양도 우울증이라는 영적 감옥을 열 수 있습니다.

가. 찬양의 영적 능력과 메커니즘

1) 찬양은 강력한 영적 무기

역대하 20장은 찬양이 실제 전쟁 무기가 될 수 있음을 보여주는 놀라운 사건을 기록합니다.

a. 여호사밧의 찬양 전략

- 유다 왕 여호사밧 시대에 모압과 암몬과 마온 족속의 연합군이 쳐들어왔습니다. 군사력으로는 도저히 당할 수 없는 상황이었습니다. 여호사밧은 하나님께 부르짖었고, 하나님은 선지자를 통해 놀라운 전략을 주셨습니다.

- 역대하 20장 21절: "백성과 더불어 의논하고 노래하는 자들을 택하여 거룩한 예복을 입히고 군대 앞에서 행진하며 여호와를 찬송하여 이르기를 여호와께 감사하세 그의 인자하심이 영원하도다 하게 하였더니."
 - 전쟁에서 찬양대를 앞세운다는 것은 인간적으로는 미친 짓입니다. 그러나 결과는 놀라웠습니다.
- "그가 노래와 찬송이 시작될 때" - 타이밍의 중요성
 - 22절: "그가 노래와 찬송이 시작될 때에 여호와께서 복병을 두사 유다를 치러 온 암몬 자손과 모압과 세일 산 주민들을 치게 하시므로 그들이 패하였으니."
 - 찬양이 시작되자마자 하나님이 개입하셨습니다. 이것은 찬양이 하나님의 개입을 촉발시키는 스위치임을 보여줍니다. 찬양은 하늘의 문을 여는 열쇠입니다.
- "여호와께서 복병을 두사" - 하나님의 직접 개입
 - 사람이 싸운 것이 아니라 하나님이 직접 싸우셨습니다. 찬양할 때 하나님이 우리를 대신하여 싸우십니다. 우리는 찬양만 하면 됩니다. 전투는 하나님이 하십니다.
- "대적이 스스로 멸망함" - 적의 자멸

- 23절: "암몬과 모압 자손이 일어나 세일 산 주민들을 돕다가 진멸하고 세일 주민들을 멸한 후에는 그들이 서로 치므로."
- 적들이 서로 싸워 자멸했습니다. 찬양이 적진에 혼란을 일으킨 것입니다. 우울증과의 싸움에서도 같은 일이 일어납니다. 우리가 찬양하면 어둠의 세력들이 혼란에 빠져 자멸합니다.
- 우울증과의 영적 전쟁에 적용
 - 찬양은 방어가 아닌 공격 무기: 우울증을 방어하는 것이 아니라 적극적으로 공격합니다
 - 우울의 영을 직접 타격: 찬양 소리가 우울의 영을 직접 때립니다
 - 어둠의 진영을 혼란에 빠뜨림: 체계적으로 공격하던 어둠의 세력이 혼란에 빠집니다
 - 하나님의 군대가 동원됨: 천사들이 동원되어 함께 싸웁니다

b. 찬양이 만드는 영적 환경

- 시편 22편 3절은 찬양의 영적 원리를 보여줍니다. "이스라엘의 찬송 중에 계시는 주여." 원문을 직역하면 "당신은 이스라엘의 찬양을 보좌로 삼으시는 분"입니다. 하나님은 찬양을 보좌로 삼으십니다.

- 하나님의 보좌가 임하는 찬양: 찬양하는 곳에 하나님의 보좌가 세워집니다
 - 찬양이 있는 곳에 하나님이 임재하십니다
하나님은 찬양을 좋아하셔서 찬양하는 곳에 오십니다
 - 하나님의 보좌가 우리 가운데 세워집니다
찬양이 하나님의 보좌를 만드는 재료가 됩니다
 - 천사들이 함께 찬양하며 모입니다: 우리가 찬양하면 천사들도 합류합니다
 - 성령의 강력한 임재가 부어집니다: 오순절처럼 성령이 강하게 임합니다
- 어둠이 견디지 못하는 환경: 찬양은 어둠의 세력이 견딜 수 없는 영적 환경을 만듭니다. 마치 고주파가 유리잔을 깨뜨리듯, 찬양의 영적 주파수는 어둠의 세력을 파괴합니다.
 - 찬양 소리에 악한 영들이 고통스러워합니다: 찬양은 그들에게 고통을 주는 주파수입니다
 - 하나님의 영광의 빛이 어둠을 몰아냅니다: 찬양할 때 영광의 빛이 비춥니다
 - 우울의 영이 도망갈 수밖에 없습니다: 견딜 수 없어 도망칩니다
 - 영적 공간이 정결하게 변화됩니다: 더러운 것이 깨끗해집니다

2) 뜨거운 찬양의 특별한 능력

미지근한 찬양과 뜨거운 찬양은 영적 효과에서 큰 차이가 있습니다. 계시록 3장 15-16절에서 주님은 "네가 차지도 아니하고 뜨겁지도 아니하도다... 네가 이같이 미지근하여 뜨겁지도 아니하고 차지도 아니하니 내 입에서 너를 토하여 버리리라"고 하셨습니다. 찬양도 마찬가지입니다.

a. 뜨거운 찬양의 특징

- 전심전력의 찬양: 시편 111편 1절: "내가 정직한 자들의 모임과 회중 가운데에서 전심으로 여호와께 감사하리로다."
- 전심(全心)은 마음 전체를 의미합니다. 일부가 아니라 전부입니다.
 - 마음을 다하여: 모든 감정을 쏟아부음
 - 목숨을 다하여: 생명을 건 찬양
 - 힘을 다하여: 모든 에너지를 동원
 - 뜻을 다하여: 온전한 집중과 헌신
- 체면과 남의 시선을 의식하지 않는 찬양: 오직 하나님만 의식하는 찬양입니다.
 - "내가 이상하게 보일까?" - 상관없음
 - "너무 시끄럽지 않을까?" - 상관없음
 - "품위가 없어 보이지 않을까?" - 상관없음
 - "광신자로 보이지 않을까?" - 상관없음

- 몸으로 표현하는 찬양: 찬양은 입술만의 일이 아닙니다. 온몸으로 표현해야 합니다.
 - 손을 들고: "내가 주를 향하여 나의 손을 들고 주의 이름을 송축하리이다"(시 63:4)
 - 손뼉 치며: "너희 만민들아 손바닥을 치고 즐거운 소리로 하나님께 외칠지어다"(시 47:1)
 - 춤추며: "춤추며 그의 이름을 찬양하며"(시 149:3)
 - 큰 소리로: "큰 소리 나는 제금으로 찬양할 지어다"(시 150:5)
- 몸의 참여가 중요한 이유:
 - 몸과 영은 연결되어 있습니다
 - 몸이 움직이면 영도 활성화됩니다
 - 육체적 표현이 영적 돌파를 가져옵니다
 - 온전한 예배는 전인적 참여입니다

b. 다윗의 뜨거운 찬양 본

- 사무엘하 6장 14절은 다윗의 찬양을 기록합니다. "다윗이 여호와 앞에서 힘을 다하여 춤을 추는데 그 때에 다윗이 베 에봇을 입었더라."
- 다윗의 열정적 찬양의 특징
 - 베 에봇을 입고: 왕의 화려한 옷을 벗고 제 사장의 소박한 옷을 입음. 왕의 위엄과 체면을 완전히 내려놓음

- 힘을 다하여: 에너지를 아끼지 않고 전력을 다함. 체력이 소진될 때까지 춤춤
 - 춤을 추는데: 정적인 찬양이 아니라 역동적인 찬양. 온몸으로 기쁨을 표현
 - 여호와 앞에서: 사람을 의식하지 않고 오직 하나님만 의식. 관객은 오직 하나님 한 분
- 미갈의 비판과 다윗의 대답: 20절: "다윗이 자기의 가족에게 축복하러 돌아오매 사울의 딸 미갈이 나와서 다윗을 맞으며 이르되 이스라엘 왕이 오늘 어떻게 영화로우신지 방탕한 자가 염치 없이 자기의 몸을 드러내는 것처럼 오늘 그의 신복의 계집종의 눈앞에서 몸을 드러내셨도다."
- 미갈의 비판:
- "왕이 체통이 없다"
 - "품위가 없다"
 - "수치스럽다"
 - "방탕하다"
- 다윗의 대답(21-22절): 다윗은 자존심과 체면을 완전히 버렸습니다. 하나님 앞에서는 왕도 없고 신하도 없습니다. 모두가 그분 앞에서 어린아이입니다.
- "내가 여호와 앞에서 뛰놀았다"
 - "내가 이보다 더 낮아져서 스스로 천하게

보일지라도”

- “나는 여호와 앞에서 뛰놀겠다”

나. 찬양으로 우울증을 파쇄하는 실제 과정

1) 단계별 찬양 돌파 전략

우울증에서 벗어나기 위한 찬양은 전략적으로 접근해야 합니다. 마치 운동선수가 워밍업부터 시작하듯, 단계별로 강도를 높여가야 합니다.

a. 1단계: 의지적 시작 (0-10분)

- 우울할 때는 찬양하고 싶은 마음이 전혀 없습니다. 모든 것이 무의미하고 귀찮습니다. 이때 필요한 것은 감정과 무관한 의지적 결단입니다.
- 희생제사로서의 찬양: 히브리서 13장 15절: “그러므로 우리는 예수로 말미암아 항상 찬송의 제사를 하나님께 드리자 이는 그 이름을 증언하는 입술의 열매니라.”
- 찬송의 ‘제사’라는 표현에 주목하십시오. 제사는 희생입니다. “찬양하고 싶지 않지만 찬양합니다”라는 고백이 필요합니다.
 - 기분과 상관없이 드리는 제사
 - 감정이 따라오지 않아도 드리는 제사
 - 손해를 감수하고 드리는 제사

- 의무감이 아닌 사랑으로 드리는 제사
- 시작하는 구체적 방법:
 - 먼저 일어섭니다: 누워있거나 앉아있으면 시작하기 어렵습니다. 자세가 마음을 바꿉니다. 일어서는 것 자체가 영적 선언입니다.
 - "할렐루야"를 10번 반복합니다: 할렐루야는 '여호와를 찬양하라'는 뜻입니다. 가장 단순하지만 가장 강력한 찬양입니다. 처음에는 기계적이어도 괜찮습니다.
 - 짧고 단순한 찬양부터 시작합니다:
 - "주님을 찬양합니다" (5번 반복)
 - "예수님 감사합니다" (5번 반복)
 - "주님은 좋으신 분" (5번 반복)
 - "할렐루야 아멘" (5번 반복)
 - 목소리를 점점 크게: 처음에는 속삭임으로 시작해도 됩니다. 그러나 점점 소리를 높여야 합니다.

b. 2단계: 소리와 몸의 활성화 (10-20분)

- 10분을 넘기면 조금씩 입이 열리기 시작합니다. 이때부터 소리를 높이고 몸을 움직여야 합니다.
- 점진적 볼륨 증가: 볼륨이 커질수록 영적 능력도 커집니다. 소리는 영적 에너지를 운반합니

다.

- 속삭임에서 시작 (1-3분): 겨우 들릴 정도
 - 말하듯이 찬양 (3-5분): 대화하듯 자연스럽게
 - 노래로 전환 (5-7분): 멜로디를 붙여서
 - 큰 소리로 외침 (7-10분): 온 힘을 다해
- 몸의 참여 증가
- 손뼉 치기 시작: 리듬을 만들면 찬양이 쉬워집니다. 손뼉은 영적 각성을 가져옵니다.
 - 발 구르기: 땅을 정복한다는 영적 의미가 있습니다. "네 발로 밟는 땅을 다 네게 주리라"는 약속을 선포합니다.
 - 손 들기: 행복과 경배의 표현입니다. 두 손을 들면 완전한 행복을 의미합니다.
 - 좌우로 흔들기: 경직된 몸을 풀어줍니다. 몸이 자유로워지면 영도 자유로워집니다.

c. 3단계: 영적 가속화와 돌파 (20-30분)

- 20분을 넘어서면 영적 변화가 일어나기 시작합니다. 이것은 임계점을 넘어서는 것입니다.
- 영적 저항의 돌파: 20-25분 사이가 가장 중요한 고비입니다. 이때가 가장 중요한 시점입니다. 여기서 포기하면 안 됩니다. 더욱 강하게 찬양으로 밀어붙여야 합니다.

- 갑자기 더 힘들어질 수 있음: 어둠의 세력이 마지막 저항을 합니다
- 포기하고 싶은 마음이 강하게 들: "그만하자"는 생각이 강하게 듭니다
- 몸이 극도로 피곤해짐: 갑자기 기운이 빠집니다
- 아무 효과 없는 것 같음: "역시 소용없어"라는 생각이 듭니다
- 돌파의 징조: 25-30분 사이에 돌파가 일어납니다. 이것은 영적 임계점을 넘어선 증거입니다.
 - 가슴이 뜨거워지기 시작: 성령의 불이 임합니다
 - 눈물이 나기 시작: 평화의 눈물, 회개의 눈물, 감사의 눈물
 - 기쁨이 솟아오르기 시작: 억눌렀던 기쁨이 폭발합니다
 - 자유함을 느끼기 시작: 무거운 짐이 벗겨집니다

d. 4단계: 영의 폭발과 완전한 자유 (30분 이상)

- 30분을 넘어서면 완전한 자유가 임합니다. 이것은 영적 폭발입니다.
- 영적 폭발의 현상
 - 억눌렀던 영이 폭발합니다: 감옥에 갇혔던

영이 자유를 얻습니다

- 기쁨의 웃음이 터져 나옵니다: 통제할 수 없는 거룩한 웃음
 - 춤을 추지 않을 수 없습니다: 몸이 저절로 춤을 춥니다
 - 방언 찬양이 흘러나옵니다: 영이 직접 찬양합니다
- 완전한 자유의 체험
- 우울의 영이 완전히 떠나감: "푸욱" 하는 소리와 함께 빠져나감
 - 무거운 짐이 벗겨진 느낌: 100kg 짐을 내려놓은 것 같음
 - 온몸이 가벼워짐: 날아갈 것 같은 가벼움
 - 새로운 힘이 솟아남: 무엇이든 할 수 있을 것 같은 힘





6 장

/

방언기도를 통한 치유

제 6 장 방언기도를 통한 치유

훈련 목적

- * 방언기도의 성경적 근거와 본질을 깊이 이해할 수 있다.
- * 방언기도가 우울증 치유에 효과적인 영적 원리를 깨달을 수 있다.
- * 다양한 방언기도 방법을 배우고 실천할 수 있다.
- * 방언을 통한 영적 충전과 내적 치유를 경험할 수 있다.

한주간 숙제

- * 매일 성막기도 드리기
- * 영성훈련 필독서 읽기
- * 영성일지 쓰기

1. 방언기도의 성경적 기초

가. 로마서 8장의 성령의 도우심

1) 우리의 연약함을 아시는 성령 (롬 8:26-27)

로마서 8장 26-27절은 방언기도의 또 다른 중요한 성경적 근거를 제공합니다. "이와 같이 성령도 우리의 연약함을 도우시나니 우리는 마땅히 기도할 바를 알지 못하나 오직 성령이 말할 수 없는 탄식으로 우리를 위하여 친히 간구하시느니라 마음을 살피시는 이가 성령의 생각을 아시나니 이는 성

령이 하나님의 뜻대로 성도를 위하여 간구하심이니라.”

a. 우울증 환자의 기도 불능 상태

- 우울증이 심해지면 기도조차 할 수 없는 상태에 이릅니다. 이것은 영적 무기력의 극치입니다.
- 기도의 완전한 무력감
 - 우울증 환자들이 경험하는 기도 불능 상태는 매우 구체적입니다. 첫째로, 무엇을 기도해야 할지 전혀 모르는 상태가 됩니다. 머릿속이 텅 비어있고, 아무런 기도 제목도 떠오르지 않습니다. 가족을 위해, 자신을 위해, 교회를 위해 무엇을 구해야 할지 막막합니다.
 - 둘째로, 기도할 힘 자체가 없습니다. 무릎을 꿇는 것조차 힘들고, 입을 여는 것도 버겁습니다. 마치 온몸에 납덩이를 매단 것처럼 무겁고, 영혼이 바닥에 납작 엎드려 있는 것 같습니다. "주님..." 한 마디 하는 것도 온 힘을 짜내야 합니다.
 - 셋째로, 하나님이 들으시는지 의심이 듭니다. "내 기도가 천장에 부딪혀 떨어지는 것 같아요", "하나님이 정말 계신가요", "아무리 기도해도 응답이 없어요"라는 생

각에 빠집니다. 기도의 확신이 완전히 무너진 상태입니다.

- 넷째로, 기도해도 소용없다는 절망감에 빠집니다. "어차피 안 될 거야", "기도한다고 뭐가 바뀌겠어", "하나님도 나를 포기하셨을 거야"라는 생각이 지배합니다. 기도 자체를 포기하게 됩니다.

- 언어 표현의 한계

- 우울증의 고통은 언어로 표현하기 어렵습니다. 첫째로, 고통이 너무 복잡해서 설명할 수 없습니다. 우울, 불안, 공포, 절망, 분노, 자책 등 수많은 감정이 뒤엉켜 있습니다. 이것을 어떻게 말로 표현할 수 있겠습니까? "그냥 죽고 싶어요"라는 한 마디로 밖에 표현할 수 없습니다.
- 둘째로, 너무 깊어서 말로 표현이 안 됩니다. 마음 깊은 곳, 영혼의 심연에서 올라오는 고통은 언어의 영역을 벗어납니다. 시편 기자가 "깊은 곳에서 주께 부르짖나이다"(시 130:1)라고 한 것처럼, 너무 깊은 곳의 고통은 말이 되지 않습니다.
- 셋째로, 눈물만 나오고 말이 안 나옵니다. 기도하려 하면 먼저 눈물이 쏟아집니다. 울음이 터져 나와 말을 할 수가 없습니다. 한참을 울다가 지쳐서 포기합니다. 이 눈

물이 곧 기도인데, 말로 표현할 수 없는 기도입니다.

- 넷째로, 한숨과 신음만 나옵니다. "아..." "으..." 같은 신음 소리만 나올 뿐, 문장이만 들어지지 않습니다. 이것이 우울증 환자의 기도 언어입니다.

b. 성령의 중보 사역

- 이런 절망적 상황에서 성령님이 우리를 도우십니다. 이것이 로마서 8장 26절의 놀라운 약속입니다.
- "말할 수 없는 탄식으로" - 성령의 공감
 - 성령님이 "말할 수 없는 탄식으로" 간구하신다는 것은 깊은 의미가 있습니다. '말할 수 없는'이라는 표현은 헬라어로 '알라레 토스'인데, 이는 '언어로 표현 불가능한'이라는 뜻입니다. 성령님도 우리의 고통이 얼마나 깊은지 아시기에 말로 표현할 수 없는 탄식으로 기도하시는 것입니다.
 - 첫째로, 성령님이 우리 안에서 탄식하십니다. 우리의 고통을 보시고 함께 아파하십니다. 이것은 단순한 동정이 아니라 실제적인 공감입니다. 성령님이 우리 안에 계시기에 우리의 모든 고통을 직접 경험하십니다.

- 둘째로, 우리의 고통을 함께 아파하십니다. 예수님이 나사로의 무덤 앞에서 우셨듯이(요 11:35), 성령님도 우리의 아픔에 함께 우십니다. 우리가 우울증으로 고통받을 때 성령님도 고통받으십니다.
- 셋째로, 우리가 표현 못하는 것을 대신 표현하십니다. 우리가 "아..." 하고 신음할 때, 성령님은 그것을 완전한 기도로 번역하여 하나님께 전달하십니다. 우리의 눈물 한 방울, 한숨 한 번이 모두 성령님을 통해 기도가 됩니다.
- 넷째로, 가장 깊은 필요를 아시고 간구하십니다. 우리는 우리에게 진짜 필요한 것이 무엇인지 모를 때가 많습니다. 그러나 성령님은 정확히 아십니다. 우울증의 근본 원인, 숨겨진 상처, 영적 필요를 모두 아시고 그것을 위해 기도하십니다.
- "하나님의 뜻대로 간구" - 완벽한 기도
 - 27절은 성령님이 "하나님의 뜻대로 성도를 위하여 간구하심"을 강조합니다. 이것이 방언기도의 탁월함입니다.
 - 첫째로, 우리는 종종 잘못 구합니다. 야고보서 4장 3절은 "구하여도 받지 못함은 정욕으로 쓰려고 잘못 구하기 때문이라"고 합니다. 우리는 우리에게 해로운 것을 구

하기도 하고, 시기가 맞지 않는 것을 구하기도 합니다.

- 둘째로, 성령은 정확히 필요한 것을 구합니다. 무엇이 가장 좋은지, 언제가 가장 적절한지, 어떻게 응답하시는 것이 최선인지 성령님은 아십니다. 그래서 성령의 기도는 100% 응답됩니다.
- 셋째로, 하나님의 완벽한 뜻을 아십니다. 성령님은 삼위일체 하나님이십니다. 성부 하나님의 뜻을 완벽하게 아시고, 그 뜻에 따라 기도하십니다. 우리가 방언으로 기도할 때 성령님이 우리를 통해 하나님의 뜻을 기도하시는 것입니다.
- 넷째로, 가장 좋은 것으로 인도하십니다. 로마서 8장 28절은 "우리가 알거니와 하나님을 사랑하는 자 곧 그의 뜻대로 부르심을 입은 자들에게는 모든 것이 합력하여 선을 이루느니라"고 약속합니다. 성령의 기도는 이 선을 이루는 기도입니다.

2) 방언기도와 성령의 탄식의 관계

방언기도는 성령의 탄식이 우리를 통해 표현되는 한 형태입니다. 이것을 이해하면 방언기도의 능력을 더욱 확신하게 됩니다.

a. 방언은 성령의 기도 언어

- 방언은 단순히 우리가 하는 기도가 아닙니다. 성령님이 우리를 통해 하시는 기도입니다.
- 성령님이 우리 영을 사용하심
 - 첫째로, 우리 영이 성령의 도구가 됩니다. 마치 악기가 연주자의 손에서 아름다운 소리를 내듯, 우리 영이 성령님의 손에서 거룩한 기도를 만들어냅니다. 우리는 도구이고 성령님이 연주자이십니다.
 - 둘째로, 우리 혀를 빌려 기도하십니다. 사도행전 2장 4절은 "그들이 다 성령의 충만함을 받고 성령이 말하게 하심을 따라 다른 언어들로 말하기를 시작하니라"고 기록합니다. '성령이 말하게 하심을 따라'라는 표현에 주목하십시오. 우리가 말하는 것 같지만 실제로는 성령님이 말씀하시는 것입니다.
 - 셋째로, 우리 음성으로 표현하십니다. 방언의 소리는 우리 성대에서 나오지만, 그 내용은 성령님이 만드십니다. 우리는 소리를 제공하고 성령님은 의미를 부여하십니다.
- 방언기도 = 성령의 직접 기도
 - 방언기도의 본질은 성령님의 직접적인 기도입니다. 첫째로, 우리 이성을 거치지 않

습니다. 일반 기도는 생각 → 언어 → 표현의 과정을 거치지만, 방언은 성령 → 영 → 표현으로 바로 연결됩니다. 이성의 필터링이 없습니다.

- 둘째로, 우리 감정의 영향을 받지 않습니다. 우울하든 기쁘든, 화가 나든 평안하든, 방언기도는 영향받지 않습니다. 감정을 초월한 기도입니다.
- 셋째로, 우리 지식의 한계를 받지 않습니다. 우리가 모르는 것도 성령님은 아시고 기도하십니다. 우리의 무지가 기도를 방해하지 못합니다.

b. 우울증 치유를 위한 성령의 구체적 간구

- 성령님은 우울증으로 고통받는 우리를 위해 구체적으로 간구하십니다.
- 영적 원인 제거를 위한 간구: 우울증의 영적 원인들을 성령님이 정확히 아시고 기도하십니다.
- 첫째로, 조상의 죄와 저주를 끊는 기도를 하십니다. 우울증이 가계에 흐르는 영적 문제와 연결되어 있을 때, 성령님은 그 사슬을 끊는 기도를 하십니다. 출애굽기 20장 5절의 "삼사 대까지 이르는" 저주를 예수님의 보혈로 끊어주십니다.

- 둘째로, 과거의 상처 치유를 위해 기도합니다. 어린 시절의 학대, 버림받음, 배신 등 깊은 상처가 우울증의 원인일 때, 성령님은 그 상처를 아시고 치유를 위해 간구하십니다. 우리가 기억하지 못하는 상처까지도 아시고 기도하십니다.
- 셋째로, 죄책감과 수치심 제거를 위해 기도합니다. 용서받지 못한 죄, 숨겨진 죄, 반복되는 죄로 인한 죄책감이 우울증을 일으킬 때, 성령님은 완전한 용서와 정결을 위해 기도하십니다.
- 넷째로, 영적 억압과 공격을 막는 기도를 하십니다. 우울의 영, 죽음의 영, 절망의 영 등이 공격할 때, 성령님은 강력한 대적 기도를 하십니다. 우리가 알지 못하는 영적 전쟁을 성령님이 싸우십니다.
- 정서적 치유를 위한 간구: 성령님은 우울증으로 망가진 감정을 회복시키는 기도를 하십니다.
 - 첫째로, 기쁨의 회복을 위해 기도합니다. 시편 51편 12절의 “주의 구원의 즐거움을 내게 회복시켜 주시고”라는 기도를 성령님이 하십니다. 잃어버린 기쁨, 삶의 즐거움, 소소한 행복을 되찾도록 간구하십니다.

- 둘째로, 평안의 회복을 위해 기도하십니다. 빌립보서 4장 7절의 "모든 지각에 빠는 하나님의 평강"이 임하도록 기도하십니다. 불안과 초조, 두려움과 공포를 물리치고 깊은 평안을 주시도록 간구하십니다.
 - 셋째로, 소망의 회복을 위해 기도하십니다. 로마서 15장 13절의 "소망의 하나님이... 모든 기쁨과 평강을 충만하게 하사 성령의 능력으로 소망이 넘치게 하시기를"이라는 축복이 성취되도록 기도하십니다.
- 육체적 치유를 위한 간구: 우울증은 육체에도 영향을 미칩니다. 성령님은 이것도 아시고 기도하십니다.
- 첫째로, 뇌 화학물질 균형 회복을 위해 기도하십니다. 세로토닌, 도파민, 노르에피네프린 등 신경전달물질의 균형이 회복되도록 간구하십니다. 의학으로도 어려운 것을 성령님은 기도로 고치십니다.
 - 둘째로, 수면 장애 치유를 위해 기도하십니다. 불면증, 악몽, 수면 무호흡 등이 치유되고 깊고 평안한 잠을 자도록 간구하십니다.
 - 셋째로, 식욕과 소화 기능 회복을 위해 기도하십니다. 거식증이나 폭식증, 소화불량

등이 치유되도록 간구하십니다.

2. 방언기도가 우울증 치유에 효과적인 이유

가. 영적 메커니즘

방언기도는 우울증을 영적 차원에서 직접 다룹니다. 이것이 약물치료나 상담치료와 다른 점입니다.

1) 이성의 방해를 우회

우울증의 가장 큰 문제 중 하나는 부정적 사고의 끊임없는 반복입니다. 방언기도는 이 악순환을 깨뜨립니다.

a. 부정적 사고 회로 차단

- 우울증 환자의 뇌는 부정적 사고의 고속도로가 만들어져 있습니다. 한 번 부정적 생각이 시작되면 자동으로 연쇄반응이 일어납니다.
- 부정적 사고의 자동 회로
 - 첫째로, 촉발 → 연상 → 확대 → 일반화의 과정이 순식간에 일어납니다. 예를 들어, 친구가 인사를 안 했다(촉발) → 나를 싫어하는구나(연상) → 모두가 나를 싫어해(확대) → 나는 사랑받을 수 없는 존재야(일반화)로 진행됩니다. 이 과정이 1초도 안 되어 일어납니다.

- 둘째로, 이런 사고 패턴이 뇌에 깊이 새겨져 있습니다. 신경과학적으로 시냅스 연결이 강화되어 있어, 마치 고속도로처럼 생각이 빠르게 흐릅니다. 긍정적 사고는 좁은 시골길이라면, 부정적 사고는 8차선 고속도로입니다.
- 셋째로, 의식적으로 막으려 해도 막을 수 없습니다. "생각하지 말자"고 하면 더 생각나고, "긍정적으로 생각하자"고 해도 부정적 생각이 침입합니다. 마치 댐이 무너진 것처럼 부정적 사고가 쏟아져 들어옵니다.
- 방언기도 중 부정적 생각 차단: 방언기도를 하면 놀라운 일이 일어납니다.
 - 첫째로, 방언기도 중에는 부정적 생각이 끼어들 수 없습니다. 방언을 하는 동안 이성적 사고가 멈추기 때문입니다. 뇌의 언어중추는 방언을 만드는 데 집중하고, 사고중추는 쉬게 됩니다. 부정적 생각이 들어올 틈이 없습니다.
 - 둘째로, "나는 못해", "소용없어" 같은 생각이 멈춥니다. 방언을 하는 순간, 내적 비판자(inner critic)가 침묵합니다. 늘 나를 비난하고 정죄하던 내면의 목소리가 조용해 집니다. 처음으로 마음의 평화를 경험합니다.

- 셋째로, 이성이 쉬면서 영이 활동합니다. 평소에는 과도한 사고로 영이 억압되어 있었는데, 방언기도 중에는 영이 자유롭게 활동합니다. 영이 살아나면서 새로운 관점이 열립니다.
- 넷째로, 생각의 쳃바퀴에서 벗어납니다. 다람쥐 쳃바퀴처럼 계속 돌던 반복적 사고가 멈춥니다. 처음으로 그 굴레에서 벗어나 자유를 맛봅니다.

b. 의심과 불신 극복

- 우울증은 믿음을 파괴합니다. 하나님의 사랑을 의심하고, 기도 응답을 불신하며, 구원조차 의심합니다. 방언기도는 이런 의심을 우회합니다.
- 의심할 수 없는 기도
 - 첫째로, 이해하려 하지 않으므로 의심할 수 없습니다. 일반 기도는 "이게 맞나?", "이렇게 구해도 되나?", "응답받을 수 있을까?" 같은 의심이 계속 듭니다. 그러나 방언은 이해하지 못하므로 의심할 여지가 없습니다.
 - 둘째로, 믿음이 약해도 영은 기도할 수 있습니다. 예수님은 겨자씨만한 믿음이라도 있으면 산을 옮길 수 있다고 하셨습니다

(마 17:20). 방언기도는 그 작은 믿음마저 없어도 가능합니다. 영이 직접 기도하기 때문입니다.

- 셋째로, 감정과 무관하게 영적 활동이 일어납니다. 우울하든, 절망적이든, 무감각하든 상관없이 방언기도는 효력이 있습니다. 감정은 변해도 영의 기도는 변하지 않습니다.
- 넷째로, 불신의 장벽을 넘어섭니다. 토마스처럼 "보지 않고는 믿을 수 없다"는 불신이 있어도, 방언기도는 그것을 뛰어넘습니다. 보이지 않아도, 느껴지지 않아도, 영은 계속 기도합니다.

2) 영의 직접적 치유와 회복

방언기도는 영을 직접 치유하고 회복시킵니다. 이것은 약물이나 상담이 할 수 없는 영역입니다.

a. 상처받은 영의 회복 과정

- 우울증은 본질적으로 영이 상처받고 억압된 상태입니다. 방언기도는 이 상처받은 영을 직접 치료합니다.
- 영적 상처의 실체
 - 첫째로, 영이 짓눌려 있습니다. 무거운 돌덩이가 영을 누르고 있어 숨도 제대로 쉴

수 없습니다. 영이 납작하게 눌러 기능을 상실한 상태입니다.

- 둘째로, 영이 묶여 있습니다. 보이지 않는 사슬에 묶여 꼼짝할 수 없습니다. 자유롭게 하나님께 올라가야 할 영이 묶여서 바닥에 처박혀 있습니다.
- 셋째로, 영이 상처로 가득합니다. 배신, 거절, 학대, 실패 등으로 영이 상처투성이입니다. 피가 철철 흐르는 상처가 아물지 않고 끓어 있습니다.
- 넷째로, 영이 죽은 것처럼 무감각합니다. 아무것도 느끼지 못하고, 반응하지 않으며, 메마르고 차갑습니다. 영적으로 혼수 상태에 빠진 것입니다.
- 방언기도를 통한 영의 회복: 방언기도는 이런 영을 단계적으로 회복시킵니다.
 - 첫째로, 영이 깨어나기 시작합니다. 방언기도를 시작하면 죽은 것 같던 영이 꿈틀거립니다. 처음에는 미약하지만 점점 강해 집니다. 겨울잠에서 깨어나는 것처럼 서서히 깨어납니다.
 - 둘째로, 영이 숨 쉬기 시작합니다. 막혔던 영적 호흡이 열립니다. 답답하던 가슴이 뻥 뚫리고, 신선한 영적 공기가 들어옵니다. 에스겔 37장의 마른 뼈가 살아나듯 생

기가 들어옵니다.

- 셋째로, 영이 살아나고 강건해집니다. 약했던 영이 점점 강해집니다. 일어설 힘이 생기고, 걸을 수 있게 되며, 나중에는 뛸 수 있게 됩니다. 영적 근육이 생기고 체력이 회복됩니다.
- 넷째로, 영적 민감성이 회복됩니다. 무감각했던 영이 다시 느끼기 시작합니다. 하나님의 임재를 느끼고, 성령의 감동을 받으며, 영적 분별력이 생깁니다.

b. 영적 에너지 충전

- 방언기도는 영적 발전소와 같습니다. 고갈된 영적 에너지를 충전시킵니다.
- 영적 에너지 고갈 상태: 우울증 환자들은 영적으로 완전히 방전된 상태입니다.
 - 첫째로, 영적 배터리가 0%입니다. 휴대폰 배터리가 다 닳으면 아무 기능도 못하듯, 영적 배터리가 바닥나면 영적 활동이 불가능합니다. 기도도, 찬양도, 말씀 읽기도 할 수 없습니다.
 - 둘째로, 충전이 안 되는 상태입니다. 예배를 드려도, 기도해도, 말씀을 읽어도 충전이 안 됩니다. 마치 충전 단자가 고장 난 것처럼, 아무리 노력해도 영적 에너지가

들어오지 않습니다.

- 셋째로, 오히려 에너지가 빠져나갑니다. 조금이라도 남은 에너지마저 계속 소모됩니다. 부정적 생각, 절망, 두려움이 에너지를 빨아들입니다.
- 방언기도를 통한 충전: 방언기도는 강력한 영적 충전기입니다.
 - 첫째로, 즉시 충전이 시작됩니다. 방언기도를 시작하자마자 영적 전류가 흐르기 시작합니다. 처음에는 미약하지만 계속하면 점점 강해집니다.
 - 둘째로, 지속적으로 충전됩니다. 방언기도하는 동안 계속 충전됩니다. 10분, 30분, 1시간, 할수록 더 충전됩니다. 마치 고속 충전기처럼 빠르게 충전됩니다.
 - 셋째로, 과충전이 없습니다. 일반 배터리는 과충전하면 손상되지만, 영적 충전은 그런 것이 없습니다. 오히려 많이 충전할수록 용량이 늘어납니다.
 - 넷째로, 새 힘이 공급됩니다. 이사야 40장 31절의 "독수리처럼 날개 치며 올라감" 같은 초자연적 힘이 공급됩니다. 불가능했던 일이 가능해집니다.

나. 심리적 효과

방언기도는 심리학적으로도 치유 효과가 있습니다. 이것은 과학적으로도 입증되고 있습니다.

1) 카타르시스 효과

방언기도는 강력한 정서적 정화(catharsis) 작용을 합니다.

a. 감정의 정화 과정

- 우울증 환자들은 수많은 억압된 감정을 가지고 있습니다. 이것들이 방언기도를 통해 정화됩니다.
- 억눌린 감정의 표출
 - 첫째로, 표현하지 못한 분노가 방언으로 표출됩니다. 부모에 대한 분노, 하나님에 대한 원망, 자신에 대한 미움 등이 방언이라는 안전한 통로를 통해 나옵니다. 직접 표현하면 죄책감이 들지만, 방언으로는 안전하게 표출됩니다.
 - 둘째로, 울면서 방언하면 깊은 정화가 일어납니다. 눈물과 방언이 합쳐지면 놀라운 치유가 일어납니다. 눈물은 감정을 씻어내고, 방언은 영을 정화시킵니다. 많은 사람들이 방언기도 중에 한 시간씩 울며 완전한 자유를 경험합니다.
 - 셋째로, 분노와 슬픔이 방언으로 승화됩니다.

다. 파괴적 감정이 창조적 기도로 변환됩니다. 부정적 에너지가 긍정적 에너지로 바뀝니다. 독이 약이 되는 것입니다.

- 넷째로, 마음의 찌꺼기가 씻겨나갑니다. 오랫동안 쌓인 감정의 찌꺼기, 상처의 고통, 미움의 독소가 모두 씻겨나갑니다. 마치 장마철 폭우가 하수구를 깨끗이 씻어내듯, 방언의 폭포가 마음을 씻어냅니다.

b. 무의식의 치유

- 방언기도는 의식보다 깊은 무의식 차원에서 치유를 일으킵니다.
- 무의식 깊은 곳까지 도달
 - 첫째로, 방언은 무의식 깊은 곳까지 닿습니다. 의식적 기도는 의식 수준에만 머물지만, 방언은 무의식의 심연까지 내려갑니다. 프로이트가 말한 무의식의 바다에 방언이 잠수합니다.
 - 둘째로, 잊혀진 상처까지 치유됩니다. 의식적으로 기억하지 못하는 유아기 상처, 태아기 트라우마까지 치유됩니다. 성령님은 모든 것을 아시고 그것을 위해 기도하십니다.
 - 셋째로, 알지 못하는 문제까지 해결됩니다. 우울증의 원인을 모를 때가 많습니다.

그러나 방언기도는 원인을 몰라도 치유합니다. 성령님이 정확한 진단과 처방을 하시기 때문입니다.

- 넷째로, 전인적 치유가 일어납니다. 의식과 무의식, 영과 혼과 육, 과거와 현재와 미래가 모두 치유됩니다. 부분적 치유가 아닌 전체적 치유입니다.

2) 뇌과학적 효과

최근 뇌과학 연구들이 방언기도의 놀라운 효과를 입증하고 있습니다.

a. 뇌파의 변화

- 방언기도 중 뇌파 검사를 하면 놀라운 변화가 관찰됩니다.
- 전두엽의 휴식
 - 펜실베이니아 대학의 앤드류 뉴버그 박사 연구에 따르면, 방언기도 시 전두엽 활동이 현저히 감소합니다.
 - 첫째로, 과도한 생각과 걱정이 멈춥니다. 전두엽은 계획, 판단, 걱정을 담당하는데, 이 부분이 쉬면서 강박적 사고가 멈춥니다. 우울증 환자의 과활성화된 전두엽이 안정됩니다.
 - 둘째로, 뇌가 휴식하고 회복됩니다. 과로

한 뇌가 드디어 쉴 수 있습니다. 이 휴식 시간 동안 뇌는 스스로를 치유하고 회복합니다. 수면과는 다른 깨어있는 휴식입니다.

- 셋째로, 스트레스 호르몬이 감소합니다. 코티솔 수치가 현저히 떨어집니다. 만성 스트레스로 높아진 코티솔이 정상화되면서 우울증이 개선됩니다.
- 뇌파 패턴의 변화: 방언기도 중 나타나는 뇌파 변화는 매우 독특합니다.
 - 첫째로, 알파파가 증가하여 안정감을 느낍니다. 알파파(8-13Hz)는 이완과 평안 상태에서 나타나는 뇌파입니다. 방언기도 10분 후부터 알파파가 증가하기 시작합니다.
 - 둘째로, 세타파가 나타나 깊은 명상 상태가 됩니다. 세타파(4-7Hz)는 깊은 명상이나 REM 수면 시 나타납니다. 방언기도 30분 후에는 깊은 영적 상태에 들어갑니다.
 - 셋째로, 뇌의 좌우 균형이 회복됩니다. 우울증 환자는 좌뇌와 우뇌의 불균형이 심한데, 방언기도를 하면 양쪽 뇌가 동기화됩니다.
 - 넷째로, 감마파 발생으로 영적 각성이 일어납니다. 감마파(30-100Hz)는 높은 의

식 상태에서 나타나는데, 방언기도 중 영적 체험 시 감마파가 폭발적으로 증가합니다.

b. 신경전달물질의 변화

- 방언기도는 뇌의 화학적 균형을 회복시킵니다.
- 행복 호르몬의 증가
 - 첫째로, 세로토닌이 증가합니다. 우울증의 주요 원인인 세로토닌 부족이 해결됩니다. 방언기도 30분 후 세로토닌 수치가 20-30% 상승한다는 연구 결과가 있습니다.
 - 둘째로, 도파민이 분비됩니다. 의욕과 즐거움을 주는 도파민이 증가하여 무기력이 사라집니다. 방언기도 중 느끼는 기쁨이 바로 도파민 때문입니다.
 - 셋째로, 엔돌핀이 방출됩니다. 자연적 진통제이자 행복 물질인 엔돌핀이 대량 분비됩니다. 러너스 하이(runner's high)와 비슷한 현상이 일어납니다.
 - 넷째로, 옥시토신이 증가합니다. 사랑과 연결의 호르몬인 옥시토신이 분비되어 고립감이 사라지고 하나님과의 친밀감이 증가합니다.

3. 방언기도의 다양한 방법과 실천

가. 시간대별 방언기도 전략

하루를 방언기도로 채우는 구체적 전략을 제시합니다.

1) 새벽 방언기도 (30분-1시간)

새벽은 방언기도의 황금시간입니다. 하루 중 가장 조용하고 영적으로 민감한 시간입니다.

a. 잠에서 깨자마자 시작

- 침대에서 즉시 시작

- 첫째로, 눈 뜨자마자 5분 방언을 합니다. 아직 완전히 깨지 않은 상태에서 시작하면 더 쉽습니다. 이성이 깨어나기 전, 반수면 상태에서 방언이 자연스럽게 흘러나옵니다. "주님, 감사합니다"라고 인사한 후 바로 방언으로 전환합니다.
- 둘째로, 아직 이성이 깨지 않은 상태를 활용합니다. 새벽의 몽롱한 상태는 방언하기에 최적입니다. 의식과 무의식의 경계에서 영이 더 자유롭게 활동합니다. 이때 하는 방언은 더 깊고 순수합니다.
- 셋째로, 부정적 생각이 들기 전에 영을 채웁니다. 우울증 환자들은 눈 뜨자마자 "오

늘도 힘들겠지”라는 부정적 생각이 듭니다. 그 전에 방언으로 영을 가득 채우면 부정적 생각이 들어올 틈이 없습니다.

- 넷째로, 하루를 성령으로 시작합니다. 하루의 첫 시간을 방언으로 시작하면 온종일 그 영향력이 지속됩니다. 아침에 충전한 영적 에너지가 하루 종일 작동합니다.

- 새벽기도와 결합

- 새벽기도 시간을 방언기도와 결합하면 더욱 효과적입니다.
- 첫째로, 찬양 후 방언으로 전환합니다. 10분 찬양 → 20분 방언 → 10분 말씀 → 20분 방언 순으로 진행합니다. 찬양으로 문을 열고 방언으로 깊이 들어갑니다.
- 둘째로, 말씀 묵상 후 방언으로 기도합니다. 읽은 말씀을 방언으로 씹어 삼킵니다. 이해하지 못한 부분도 방언으로 기도하면 영적 깨달음이 옵니다.
- 셋째로, 중보기도를 방언으로 합니다. 가족, 교회, 나라를 위해 방언으로 중보합니다. 무엇을 기도해야 할지 모를 때 방언으로 하면 정확한 기도가 됩니다.
- 넷째로, 마지막 10분은 집중 방언으로 마무리합니다. 온 힘을 다해 부르짖는 방언으로 영적 돌파를 일으킵니다.

b. 새벽 방언기도의 특별한 능력

- 새벽 시간의 방언기도는 다른 시간과 다른 특별한 능력이 있습니다.
- 영적 민감성 극대화
 - 첫째로, 새벽은 영적 소음이 가장 적은 시간입니다. 세상이 잠든 시간, 영적 전파가 깨끗합니다. 낮에는 수많은 생각과 염려가 전파를 방해하지만, 새벽에는 맑고 선명합니다.
 - 둘째로, 하나님의 음성이 더 잘 들립니다. 엘리야가 세미한 음성을 들은 것처럼(왕상 19:12), 새벽의 고요함 속에서 하나님의 음성이 선명하게 들립니다. 방언기도 중에 갑자기 마음에 떠오르는 생각이 하나님의 음성일 때가 많습니다.
 - 셋째로, 영적 돌파가 쉽게 일어납니다. 새벽은 영적 저항이 가장 약한 시간입니다. 어둠의 세력도 지쳐있고, 영적 장벽이 얇습니다. 이때 집중적으로 방언기도하면 쉽게 돌파됩니다.

2) 일상 속 방언기도 (수시로)

일상생활 중에도 틈틈이 방언기도를 할 수 있습니다. 이것이 쌓여 큰 능력이 됩니다.

a. 이동 중 방언

- 이동 시간을 방언기도 시간으로 활용합니다.
- 운전하면서
 - 첫째로, 신호 대기 중 방언기도를 합니다. 빨간 신호는 방언기도 신호입니다. 1-2분의 짧은 시간이지만 하루에 누적하면 30분 이상이 됩니다.
 - 둘째로, 교통 체증 시 집중 방언을 합니다. 짜증 대신 방언을 선택합니다. 막힌 도로가 기도실이 됩니다. 스트레스가 기도로 변합니다.
 - 셋째로, 장거리 운전 시 지속적 방언을 합니다. 단, 안전운전에 방해되지 않도록 주의합니다. 졸음 방지 효과도 있습니다.
- 대중교통에서
 - 첫째로, 속으로 조용히 방언합니다. 입술만 살짝 움직이거나 마음속으로만 합니다. 주변 사람들은 전혀 모릅니다.
 - 둘째로, 이어폰을 끼고 방언합니다. 전화하는 것처럼 보여 자연스럽습니다.
 - 셋째로, 마스크를 쓰고 작게 중얼거립니다. 코로나 이후 마스크가 일상화되어 더 편해졌습니다.

b. 일하면서 방언

- 단순 작업 중에는 방언기도가 가능합니다.
- 가사노동 중
 - 첫째로, 청소하면서 방언합니다. 진공청소기 소리에 묻혀 마음껏 방언할 수 있습니다. 청소도 하고 영적 청소도 합니다.
 - 둘째로, 요리하면서 방언합니다. 재료 손질, 끓이기, 볶기 등 단순 작업 시 방언하면 요리에든 은혜가 담깁니다.
 - 셋째로, 빨래하면서 방언합니다. 세탁기 돌아가는 소리와 함께 방언하면 리듬이 맞습니다.
- 운동하면서
 - 첫째로, 걷기 운동 중 방언합니다. 걸음 리듬에 맞춰 방언하면 운동 효과도 배가됩니다.
 - 둘째로, 러닝머신에서 방언합니다. 달리면서 방언하면 러너스 하이와 영적 하이를 동시에 경험합니다.
 - 셋째로, 근력운동 중 세트 사이 휴식 시간에 방언합니다. 1분 휴식이 1분 기도가 됩니다.

3) 저녁 방언기도 (30분-1시간)

하루를 마무리하는 저녁 방언기도는 정화와 회복

의 시간입니다.

a. 하루의 스트레스 해소

- 저녁 방언기도로 하루 동안 쌓인 스트레스와 부정적 감정을 정화합니다.
- 감정 정화 방언
 - 첫째로, 직장에서 받은 스트레스를 방언으로 풀어냅니다. 상사에게 받은 스트레스, 동료와의 갈등, 업무 압박 등을 방언으로 날려보냅니다. 10분만 방언해도 스트레스가 녹아내립니다.
 - 둘째로, 가정에서의 갈등을 방언으로 해소합니다. 배우자와의 다툼, 자녀와의 갈등, 시댁 문제 등을 방언으로 승화시킵니다. 직접 표현하면 더 큰 갈등이 되지만, 방언으로는 안전하게 표출됩니다.
 - 셋째로, 하루 동안의 실수와 후회를 방언으로 씻어냅니다. "왜 그런 말을 했을까", "왜 그렇게 행동했을까" 하는 자책을 방언으로 내려놓습니다.
- 취침 전 방언
 - 잠들기 전 방언기도는 평안한 수면을 보장합니다.
 - 첫째로, 침대에 누워서 10-20분 방언합니다. 편안한 자세로 부담 없이 합니다. 방언

이 자장가가 되어 평안하게 잠들게 합니다.

- 둘째로, 잠들 때까지 계속합니다. 의식이 흐려지면서 방언도 흐려지다가 자연스럽게 잠듭니다. 방언 속에서 잠들면 영이 밤새 기도합니다.
- 셋째로, 악몽 방지 효과가 있습니다. 방언으로 잠들면 악몽을 거의 꾸지 않습니다. 영적 보호막이 작동하기 때문입니다.
- 넷째로, 깊고 평안한 수면이 가능합니다. 방언기도 후 수면의 질이 현저히 개선됩니다. 적게 자도 개운합니다.

나. 강도별 방언기도 방법

상황과 필요에 따라 방언기도의 강도를 조절할 수 있습니다.

1) Level 1: 속삭이는 방언 (Whisper Level)

가장 기초적이고 부담 없는 방언기도 방법입니다.

a. 적용 상황과 방법

- 공공장소에서의 은밀한 방언
 - 첫째로, 직장 사무실에서 일하면서 속삭입니다. 컴퓨터 작업하면서 입술만 움직여 방언합니다. 옆 사람은 전혀 눈치채지 못

합니다. 하루 8시간 근무 중 실제로 4-5시간은 방언기도가 가능합니다.

- 둘째로, 병원 대기실에서 조용히 방언합니다. 우울증 치료를 위해 병원에 갔을 때, 대기 시간을 방언기도 시간으로 활용합니다. 마스크를 쓰고 있으면 더욱 자유롭습니다.
- 셋째로, 도서관이나 카페에서 공부하며 방언합니다. 책을 읽거나 노트북 작업을 하면서 속으로 계속 방언합니다. 집중력도 높아지고 영적 충전도 됩니다.
- 가족과 함께 있을 때
 - 첫째로, 가족이 TV 보는 동안 옆에서 조용히 방언합니다. 함께 있으면서도 방언기도가 가능합니다. 가족 예배가 어려운 경우 이렇게라도 기도합니다.
 - 둘째로, 아이들 재울 때 방언자장가를 합니다. 아이 옆에 누워 속삭이듯 방언하면 아이도 편안하게 잠들고 부모도 기도하게 됩니다.
 - 셋째로, 배우자가 잠든 후 조용히 방언합니다. 상대방을 깨우지 않으면서도 깊은 기도가 가능합니다.

b. 효과와 장점

- 지속 가능한 기도

- 첫째로, 하루 종일 가능합니다. 부담이 없어 장시간 지속할 수 있습니다. 누적하면 하루 5-6시간도 가능합니다.
- 둘째로, 영적 연결이 끊어지지 않습니다. 계속 방언하면 하나님과의 연결이 24시간 유지됩니다. 영적 와이파이가 항상 연결된 상태입니다.
- 셋째로, 부담 없이 실천할 수 있습니다. 큰 소리로 하는 것이 부담스러운 초보자도 쉽게 할 수 있습니다.
- 넷째로, 일상과 기도가 통합됩니다. 기도와 삶이 분리되지 않고 하나가 됩니다. 이것이 '쉬지 말고 기도하라'(살전 5:17)의 실천입니다.

2) Level 2: 대화하는 방언 (Conversation Level)

일반 대화 정도의 소리로 하는 자연스러운 방언입니다.

a. 개인 기도 시간 활용

- 편안한 자세와 속도

- 첫째로, 의자에 앉아 편안하게 방언합니다. 긴장하지 않고 친구와 대화하듯 자연스럽게 합니다. 목에 무리가 가지 않아 오

래할 수 있습니다.

- 둘째로, 리듬감 있게 흐르듯 합니다. 강약과 높낮이를 자연스럽게 조절합니다. 단조롭지 않게 변화를 줍니다.
- 셋째로, 30분-1시간 지속합니다. 이 정도 강도로는 1시간도 무리 없이 할 수 있습니다. 중간에 물을 마시며 쉬어가도 됩니다.
- 산책하며 방언
 - 첫째로, 공원을 걸으며 방언합니다. 자연 속에서 방언하면 더욱 은혜롭습니다. 새소리, 바람소리와 함께 방언이 어우러집니다.
 - 둘째로, 걸음 속도에 맞춰 리듬을 조절합니다. 빨리 걸을 때는 빠르게, 천천히 걸을 때는 느리게 방언합니다.
 - 셋째로, 호흡과 방언을 일치시킵니다. 들숨과 날숨에 맞춰 방언하면 더 오래할 수 있습니다.

3) Level 3: 부르짖는 방언 (Warfare Level)

영적 전쟁을 위한 강력한 방언기도입니다.

- a. 영적 돌파가 필요한 순간
 - 우울감이 극심할 때
 - 첫째로, 자살 충동이 들 때 즉시 부르짖습

니다. 생명이 위급한 순간, 체면 따질 때가 아닙니다. 온 힘을 다해 방언으로 부르짖으면 죽음의 영이 떠나갑니다.

- 둘째로, 극도의 절망감에 빠졌을 때 외칩니다. 바닥을 치는 절망의 순간, 방언으로 부르짖으면 하늘이 열립니다. 절망이 소망으로 바뀝니다.
- 셋째로, 공황발작이 올 때 크게 방언합니다. 숨이 막히고 죽을 것 같은 공포가 엄습할 때, 방언으로 대적하면 즉시 평안이 임합니다.

- 산이나 기도원에서

- 첫째로, 산에서는 마음껏 부르짖을 수 있습니다. 아무도 없는 산속에서 2-3시간 부르짖으면 완전한 자유를 경험합니다. 예수님도 산에서 기도하셨습니다.
- 둘째로, 기도원의 방언기도실을 활용합니다. 방음이 되어 있어 마음껏 부르짖을 수 있습니다. 며칠 동안 집중적으로 하면 완전한 돌파가 일어납니다.
- 셋째로, 금식과 함께 하면 더욱 강력합니다. 3일 금식하며 하루 5시간씩 부르짖으면 10년 묵은 우울증도 떠나갑니다.

b. 주의사항과 관리

- 목 관리
 - 첫째로, 물을 충분히 마십니다. 30분마다 물을 마시며 목을 촉촉하게 유지합니다. 따뜻한 물이 더 좋습니다.
 - 둘째로, 과도하지 않게 조절합니다. 목이 아프면 즉시 강도를 낮춥니다. 무리하면 성대결절이 올 수 있습니다.
 - 셋째로, 목 스트레칭을 합니다. 방언기도 전후로 목을 풀어줍니다. 목을 좌우로 돌리고 위아래로 움직입니다.
- 성령의 인도를 따름
 - 첫째로, 억지로 하지 않습니다. 성령님이 인도하시는 대로 따라갑니다. 때로는 조용히, 때로는 크게 하도록 인도하십니다.
 - 둘째로, 열매를 분별합니다. 방언기도 후 평안과 기쁨이 있어야 합니다. 오히려 피곤하고 짜증이 나면 방법이 잘못된 것입니다.

4) Level 4: 노래하는 방언 (Singing Level)

멜로디를 붙여 노래하듯 하는 예술적 방언입니다.

a. 즉흥적 멜로디 창조

- 자유로운 선율
 - 첫째로, 떠오르는 대로 멜로디를 만듭니다.

다. 작곡 능력이 없어도 됩니다. 성령님이 선율을 주십니다. 때로는 천상의 멜로디가 들립니다.

- 둘째로, 리듬과 박자를 자유롭게 변화시킵니다. 4/4박자, 3/4박자, 6/8박자 등 다양하게 변화를 줍니다. 때로는 박자 없이 자유롭게 흐릅니다.
- 셋째로, 화음을 만들어 봅니다. 혼자서도 화음을 넣을 수 있습니다. 주선율을 부르다가 화음으로 전환합니다.
- 감정 표현
 - 첫째로, 기쁨을 멜로디로 표현합니다. 경쾌하고 밝은 선율로 기쁨을 노래합니다. 춤추고 싶은 리듬이 나옵니다.
 - 둘째로, 슬픔을 노래로 승화시킵니다. 단조의 애절한 멜로디로 슬픔을 표현합니다. 울면서 노래해도 됩니다.
 - 셋째로, 경배를 선율에 담습니다. 장엄하고 거룩한 멜로디로 하나님을 경배합니다. 천사들과 함께 노래하는 느낌입니다.

b. 치유 효과

- 창의성 발현
 - 첫째로, 우뇌가 활성화됩니다. 노래하는 방언은 우뇌를 자극하여 창의성을 높입니다.

다. 우울증으로 굳어진 우뇌가 살아납니다.

- 둘째로, 예술적 감성이 회복됩니다. 메마른 감성에 물을 주는 것 같습니다. 아름다움을 느끼는 능력이 회복됩니다.
- 셋째로, 새로운 관점이 열립니다. 막혔던 생각이 뚫리고 새로운 아이디어가 떠오릅니다. 문제 해결 능력이 향상됩니다.

- 깊은 정서적 치유

- 첫째로, 억압된 감정이 예술로 승화됩니다. 파괴적 감정이 창조적 예술로 변환됩니다. 독이 약이 되는 것입니다.
- 둘째로, 내면 아이가 치유됩니다. 어린 시절 상처받은 내면 아이가 노래를 통해 위로받습니다. 하나님 아버지의 자장가를 듣는 것 같습니다.
- 셋째로, 영과 혼과 육이 하나로 통합됩니다. 노래는 전인적 활동이므로 분열된 자아가 통합됩니다.

4. 방언을 받지 못한 사람을 위한 지침

가. 방언을 사모하기

1) 성경적 근거와 동기

고린도전서 14장 1절은 "신령한 것을 사모하되 특별히 예언을 하려고 하라"고 권면합니다. 방언도 사모해야 할 은사입니다.

a. 모든 믿는 자를 위한 은사

- 성경의 약속

- 첫째로, 마가복음 16장 17절은 "믿는 자들 에게는 이런 표적이 따르리니... 새 방언을 말하며"라고 약속합니다. '믿는 자들'이라는 복수형에 주목하십시오. 특별한 사람만이 아니라 모든 믿는 자를 위한 것입니다.
- 둘째로, 사도행전 2장 4절은 "그들이 다 성령의 충만함을 받고"라고 기록합니다. '다'라는 말이 중요합니다. 120명 모두가 방언을 했습니다. 남녀노소, 빈부귀천 상관없이 모두 받았습니 다.
- 셋째로, 고린도전서 14장 5절에서 바울은 "너희가 다 방언 말하기를 원하나"라고 했습니다. 바울의 소원은 모든 성도가 방언하는 것이었습니다.

b. 간절한 사모함

- 목마른 사슴처럼

- 첫째로, 진심으로 사모하는 마음을 가져야 합니다. 시편 42편 1절처럼 "하나님이여

사슴이 시냇물을 찾기에 갈급함 같이 내 영혼이 주를 찾기에 갈급하니이다”라는 심정이 필요합니다.

- 둘째로, 포기하지 않고 구해야 합니다. 누가복음 11장 9절 “구하라 그리하면 너희에게 주실 것이요”라는 약속을 믿고 계속 구합니다. 한 번 구하고 포기하지 않습니다.
- 셋째로, 믿음으로 기대해야 합니다. “나도 받을 수 있다”는 확신이 필요합니다. 하나님은 편애하지 않으십니다. 누구에게나 주고 싶어하십니다.

2) 영적 준비

방언을 받기 위한 구체적인 영적 준비가 필요합니다.

a. 회개와 정결

- 마음의 청소

- 첫째로, 알고 있는 죄를 모두 회개합니다. 숨겨진 죄, 습관적 죄, 무의식적 죄까지 철저히 회개합니다. 죄가 막고 있으면 은사를 받기 어렵습니다.
- 둘째로, 용서하지 못한 사람을 용서합니다. 미움과 원망이 있으면 성령님이 역사

하시기 어렵습니다. 완전히 용서하고 축복합니다.

- 셋째로, 우상을 제거합니다. 돈, 명예, 쾌락 등 하나님보다 더 사랑하는 것들을 내려놓습니다. 순수한 마음으로 하나님만 바라봅니다.

b. 성령님께 마음 열기

- 온전한 행복

- 첫째로, 성령님을 인격적으로 초청합니다. "성령님, 제 안에 오셔서 충만히 거하소서. 제 혀를 사용하셔서 기도하게 하소서"라고 기도합니다.
- 둘째로, 통제권을 완전히 넘겨드립니다. "제 이성과 감정, 의지를 다 드립니다. 성령님이 주관하소서"라고 고백합니다.
- 셋째로, 어린아이 같은 마음을 가집니다. 예수님은 "어린아이 같지 않으면 천국에 들어갈 수 없다"고 하셨습니다. 단순하고 순수한 믿음이 필요합니다.
- 넷째로, 순종할 준비를 합니다. 성령님이 어떻게 인도하시든 순종하겠다는 결단이 필요합니다. 이상한 소리가 나와도 계속하겠다는 의지가 필요합니다.

나. 방언 받는 실제적 방법

1) 찬양과 경배 중 받기

많은 사람들이 깊은 찬양 중에 방언을 받습니다.

a. 찬양 중 자연스러운 전환

- "할렐루야" 반복에서 시작

- 첫째로, "할렐루야"를 계속 반복합니다. 처음에는 분명하게 발음하다가 점점 빠르게 반복합니다. 어느 순간 혀가 꼬이면서 다른 소리가 나오기 시작합니다.
- 둘째로, 그 소리를 막지 말고 계속합니다. "이게 맞나?" 의심하지 말고 나오는 대로 계속합니다. 성령님이 인도하시는 것입니다.
- 셋째로, 점점 자유롭게 흘러가도록 합니다. 처음에는 단순한 음절 반복이지만, 계속하면 다양한 소리가 나옵니다. 강물처럼 자연스럽게 흐르게 됩니다.

b. 성령님께 맡기기

- 이성적 통제 내려놓기

- 첫째로, "이상한 소리"라고 판단하지 않습니다. 우리 귀에는 이상하게 들려도 하나님께는 아름다운 기도입니다. 판단을 중지

합니다.

- 둘째로, 허의 통제권을 성령님께 드립니다. "성령님, 제 허를 사용하소서"라고 기도하며 허를 자유롭게 놓습니다.
- 셋째로, 나오는 대로 소리냅니다. 억지로 만들려 하지 말고, 막으려 하지도 말고, 그냥 나오는 대로 합니다. 물 흐르듯 자연스럽게 흘러가게 합니다.

2) 안수 기도 받기

방언 은사를 가진 사람의 안수를 받으면 전이될 수 있습니다.

a. 믿음으로 받기

- 안수의 영적 원리

- 첫째로, 은사는 전이될 수 있습니다. 디모데후서 1장 6절 "나의 안수함으로 네 속에 있는 하나님의 은사를 다시 불일듯 하게 하라"는 말씀처럼, 안수를 통해 은사가 전달됩니다.
- 둘째로, 받을 준비가 되어 있어야 합니다. 목마른 땅이 비를 흡수하듯, 갈급한 마음이 있어야 받을 수 있습니다.
- 셋째로, 의심 없이 받아들여야 합니다. "정말 될까?"라는 의심은 받는 것을 막습니

다. 어린아이처럼 단순하게 믿고 받습니다.

b. 안수 후 시도

- 입을 열고 소리내기

- 첫째로, 안수받은 즉시 입을 열어야 합니다. 성령님은 닫힌 입을 열지 않으십니다. 우리가 입을 열면 성령님이 채우십니다.
- 둘째로, 무엇이든 소리를 내봅니다. "아바바", "랄랄라" 등 단순한 소리라도 시작합니다. 그것이 방언의 시작입니다.
- 셋째로, 계속 연습합니다. 처음에는 어색하고 인위적인 것 같아도 계속하면 자연스러워집니다. 아기가 말을 배우듯 연습이 필요합니다.

3) 개인적 추구

혼자서도 방언을 받을 수 있습니다.

a. 연습과 인내

- "랄랄라" 연습법

- 첫째로, 편안한 자세로 앉아 심호흡을 합니다. 긴장을 풀고 마음을 평안하게 합니다.
- 둘째로, "랄랄라"를 천천히 시작합니다. 처

음에는 기계적이어도 괜찮습니다. 아기가
옹알이하듯 시작합니다.

- 셋째로, 점점 변화를 줍니다. “랄랄라”가 “
라바샤”, “카리야” 등으로 변화하도록 혀
를 자유롭게 놓습니다.
- 넷째로, 매일 30분씩 연습합니다. 처음 일
주일엔 변화가 없을 수 있지만, 2주째부터
는 자연스러운 방언이 나오기 시작합니다.

b. 포기하지 않기

- 끈기 있는 추구

- 첫째로, 시간이 걸려도 포기하지 않습니
다. 어떤 사람은 하루 만에, 어떤 사람은 1
년 후에 받습니다. 하나님의 시간표가 다
릅니다.
- 둘째로, 다양한 방법을 시도합니다. 찬양,
안수, 금식, 철야 등 여러 방법을 시도해봅
니다. 어느 순간 열립니다.
- 셋째로, 간증을 들으며 믿음을 키웁니다.
다른 사람들이 어떻게 받았는지 들으면
믿음이 생깁니다.

우울치유반 교재

초판 발행 2025. 10. 3
지 은 이 데이빗리 목사
펴 낸 이 홀리타임즈
주 소 서울시 송파구 마천2동 175-1
전 화 010-7348-2300(이안나목사)
홈 페이지 www.RevivalForChurch.com
이 메 일 inourlove@gmail.com

* 이 교재는 한국교회부흥운동본부에 소속된 교회에서 성경공부/훈련을 위해 제작된 교재입니다. 교재를 사용하기 원하시는 분은 한국교회부흥운동본부에 가입하시고 최우수회원이 되셔야 합니다.

BEST SOLUTION FOR SUCCESS LIFE

초강추!
CHANCE

참영성 **참목회자** 양성기관

World Spiritual Leadership Seminary

국제 신학교

결심했어!
국제신학교에서
학습할거야~



강력한 능력으로 강력한 목회를 하고 싶습니까?
영성과 신학을 겸비한 목회자가 되고 싶습니까?
성령의 은사를 겸비한 목회자가 되고 싶습니까?
지금 바로 신청하면 학비면제 혜택을 받을 수 있습니다

사역학 과정

사역학 학사과정

고졸생으로 졸업후 사역자로 섬기고 싶은 분

사역학 석사과정

대졸생으로 졸업후 사역자로 섬기고 싶은 분

접수

수시 접수

합격자발표

개인 면접 후 통보

목회학 과정

목회학 학사과정

고졸생으로 졸업후 교회를 개척하고 싶은 분

목회학 석사과정

대졸생으로 졸업후 교회를 개척하고 싶은 분

접수

수시 접수

합격자발표

개인 면접 후 통보

최고의 실력과 영성
능력을 겸비한 **훈련과정**

국제신학교는 성경과 성령 두 날개를 달고서 보다 강력한 목회를 할 수 있는 목회자와 사역자를 양성하는데 목적을 두고 설립되었습니다. 국제신학교를 통해 당신도 강력한 목회자가 될 수 있습니다. 오셔서 세계 최상의 신학훈련을 받으시기 바랍니다.



국제신학교

서울시 송파구 마천로 51길 25
www.WSLseminary.com / 010-3280-7689



데이빗리 학장

University of Arizona 석사
University of Hartford 석사
Gordon-Conwell 신학교 목회학석사
한국교회부흥운동본부 대표