

영성지도자를 위한 실습참고교재



영력강화실습반

데이빗리 목사

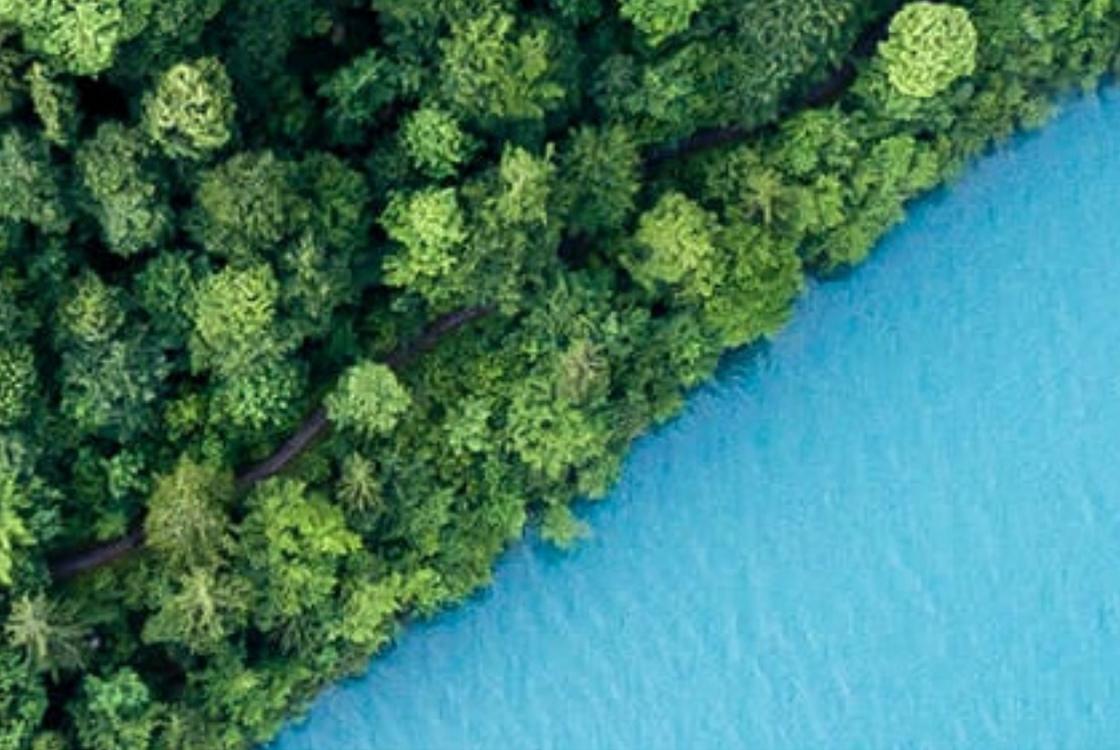
교재

홀리타임즈



목차

CONTENTS



제 1 장 음성 환상 실습 _ 48

제 2 장 영호흡법 실습 _ 80

제 3 장 영찬양 실습 _ 201

제 4 장 영분별 실습 _ 259

제 5 장 웃음치유 실습 _ 283





1 장

/

음성 환상
실습

제 1 장 음성 환상 실습

훈련 목적

- * 은사를 활성화시키기 위해 실습을 행한다.
- * 효과적인 실습 방법을 배운다.
- * 훈련모임을 위한 효과적인 실습 방법을 배운다.
- * 사역의 현장에서 강력한 사역 방법을 배운다.

한주간 숙제

- * 매일 성막기도를 드린다.
- * 매일 성령님과 지속적인 대화를 나눈다.
- * 은사 실습 방법대로 실습을 해본다.
- * 은사 실습 방법을 숙지한다.

1. 환상보고 해석하기 실습

가. 실습을 위한 참조사항:

- 1) 환상을 보는 것은 영의 영역의 활동이기 때문에 분위기를 영적으로 준비시킬 필요가 있습니다. 분위기가 혼적이고 육적인 환경에서는 여간해선 환상을 보기 어렵습니다.

- 2) 상상과 환상을 구분하게 합니다. 상상은 내가 주체이지만 환상은 성령님이 주체가 되십니다.
- 3) 점차 선명한 환상을 볼 수 있도록 인도합니다. 처음에는 정지된 사진같고 흑백 사진같은 환상이 보이다가 점차 동영상 환상으로 변화됩니다.
- 4) 사울이 다메섹 선상에서 예수님을 만났을 때 오직 사울만 보여지는 환상과 음성을 들었습니다. 사람들은 단순히 무슨 일이 일어난 정도로만 느꼈을 뿐입니다(행 9:3-4).
- 5) 팀을 편성하여 팀별로 실습을 하면 좋습니다. 팀장의 인도하에 실습을 하면 됩니다. 이 때 인도자는 팀들이 실습을 잘 하고 있는지 돌아봐야 합니다. 실습이 끝나면 팀의 대표자를 선정하여서 그 대표자들을 앞으로 나오게 하여 누가 잘 하는지 대항전을 펼치는 것도 좋은 방법입니다.
- 5) 한 사람을 지목하여 그 사람을 위해 환

[행 9:3] 사울이 행하여 다메섹에 가까이 가더니 홀연히 하늘로서 빛이 저를 둘러 비추는지라
 [행 9:4] 땅에 엎드러져 들으매 소리 있어 가라사대 사울아 사울아 네가 어찌하여 나를 핍박하느냐 하시거늘

상을 보게 하는 것도 좋은 방법입니다.

- 6) 사랑하는 가족이나 친구를 생각하면서 환상을 보게 하는 것도 좋은 방법입니다.

나. 실습 순서:

- 1) 찬양 시간을 갖습니다.
 - 찬양을 30분 이상 부릅니다. 빠른 찬양은 잡다한 생각을 떨쳐 버릴 수 있게합니다. 빠른 찬양을 3곡 정도 신나게 부릅니다. 춤을 추게 해도 좋습니다.
 - 빠른 찬양이 끝나면 보혈 뿌리는 시간을 갖습니다. 보혈을 뿌리게 되면 환경이 영적인 분위기로 조성됩니다.
 - 보혈을 다 뿌린 후에는 조용하면서도 영적인 가사가 있는 찬양곡을 부릅니다. 2-3곡 정도 부르면서 분위기를 최대한 영적으로 이끕니다.

2) 방언기도 시간을 갖습니다.

- 어느 정도 찬양을 부르다가 적절한 순간에 방언기도를 드립니다. 방언기도는 세파크 방언기도를 드리는 것이 좋습니다. 세파크 방언기도는 세게, 빠르게, 크게 방언기도를 드리는 것입니다.

a. 세게: 형식적으로 힘없이 하는 것이 아니라 온 마음을 다해 열정적으로 뿌리는 것을 말합니다.

b. 빠르게: 방언기도 속도를 아주 빠르게 하라는 것입니다.

c. 크게: 방언기도를 아주 크게 하라는 것입니다. 이는 또한 음을 높여서 기도하라는 뜻입니다. 장소가 시끄러운 소리를 내지 못하는 환경에서는 음을 최대한 높이고 대신 소리는 작게 내면서 기도할 수 있습니다.

- 3) 먼저 상상을 보게 합니다.
- 상상을 잘 보는 사람은 주로 환상도 쉽게 봅니다. 상상을 어느 정도 잘 본다고 느껴질 때 환상을 보도록 인도합니다.
 - 상상은 주로 옛 추억에 대한 것이나 가족들에 관한 것으로 질문합니다. 예를 들면, 옛날 집을 떠오르게 한다거나 옛날집의 대문을 기억하게 합니다. 또한 배우자와 함께 여행을 떠나는 것을 상상토록 합니다.
 - 상상조차 제대로 하지 못하는 사람도 많습니다. 그렇기 때문에 먼저 상상을 잘 보는지 확인하는 것이 중요합니다.
- 4) 환상을 보게 합니다.
- 어떤 사람에 대한 환상을 보게 합니다. 자녀에 대한 환상을 보게 하거나 배우자에 대한 환상을 보게 하는 것이 좋습니다.

- 환상은 반드시 그 사람이 보여지는 것은 아닙니다. 분명히 그 사람이 누구인지는 알 수 있으나 그 사람의 모습이 내가 알고 있는 모습과 전혀 다른 모습이 보여질 수 있습니다. 자녀의 모습이 다른 모습으로 보일 때가 있습니다. 배우자의 모습이 다른 모습으로 보여질 수 있습니다. 아주 어린 아이의 모습으로 보여질 수 있으며 나이가 많은 모습으로 보여질 수도 있습니다.
- 심지어 어떤 경우엔 꽃이나 짐승으로 보여질 때도 있습니다. 자녀에 대한 환상을 보여달라고 성령님께 구했는데 자녀가 아니라 꽃이 보여질 때가 있습니다. 돌이나 마차나 책상이나 자동차의 모습으로 보여질 수가 있습니다. 사자나 말이나 소의 모습으로 보여질 수 있습니다. 때때로 화난 짐승의 모습

으로 보여질 수가 있습니다.

- 5) 더욱 선명한 환상을 보십시오.
 - 환상이 선명해야 좋습니다.
 - 처음 환상을 볼 때에 흑백사진처럼 보여질 때가 있습니다. 아주 희미하게 보여질 것입니다. 이런 희미하게 보여지는 환상이 점점 선명하게 변해야 합니다.
 - 선명한 환상은 칼라풀한 동영상 환상이 가장 좋습니다. 이런 선명한 환상이 보일 때까지 계속적으로 환상 보는 연습을 해야 합니다.
 - 보다 선명한 환상을 보기 위해서 영혼육의 깨끗함이 필요합니다. 깨끗한 영, 깨끗한 마음, 깨끗한 삶이 필요합니다. 더러우면 환상이 희미해집니다.
- 6) 보여진 환상을 해석합니다.
 - 보여진 환상에 대해 반드시 해석을 해야 합니다. <꿈보다 해몽>이라는 말이 있듯이 환상을 보았다 할

지라도 그것이 무엇을 의미하는지 알지 못하면 가치가 없습니다.

- 보여진 환상을 해석하기 위해서는 반드시 성령님의 해석이 필요합니다. 해석은 내가 하는 것이 아닙니다. 반드시 성령님의 해석을 들어야 합니다.
- 환상에 대한 해석을 들을 때는 "성령님, 보여진 환상에 대한 해석을 해 주세요"라고 요청해야 합니다. 그러면 성령님께서 보여진 환상에 대한 해석을 해 주십니다.
- 환상을 해석할 때 중요한 것은 절대로 환상해석을 미리 하지 않는다는 것입니다. 내가 미리 환상에 대해 해석을 해 버리면 선입견이 들어간 해석이 돼버립니다. 선입견 해석은 깨끗한 해석이 아닙니다.

2. 음성듣고 대언하기 실습

가. 실습을 위한 참조사항:

- 1) 음성을 듣는 것은 하나님의 음성을 듣는 것이기 때문에 영적인 분위기를 준비할 필요가 있습니다. 분위기가 혼탁하고 육적인 환경에서는 여간해선 환상을 보기 어렵습니다.
- 2) 나의 영의 소리와 성령님의 소리를 구분해서 듣는 실습을 해야 합니다. 사람은 영적인 존재입니다. 그래서 자신의 영의 소리를 들을 수 있습니다(창 1:26). 우리의 영은 하나님의 영(성령)의 소리르 들을 수 있으며 교재를 나눌 수 있습니다(롬 8:16).
- 3) 점차 선명한 음성을 들을 수 있도록 실습합니다. 처음에는 한 단어로 들려지고 희미한 음성이 들려지지만 점점 문장으로 음성이 들리며 선명한 하나님의 음성이 들려집니다.
- 4) 하나님의 음성은 매우 세미한 음성으로 들려집니다. 엘리야가 세미한 하나

[창 1:26] 하나님이 가라사대 우리의 형상을 따라 우리의 모양대로 우리가 사람을 만들고 그로 바다의 고기와 공중의 새와 육축과 온 땅과 땅에 기는 모든 것을 다스리게 하자 하시고
[창 1:26] 하나님이 가라사대 우리의 형상을 따라 우리의 모양대로 우리가 사람을 만들고 그로 바다의 고기와 공중의 새와 육축과 온 땅과 땅에 기는 모든 것을 다스리게 하자 하시고

[롬 8:16] 성령이 친히 우리 영으로 더불어 우리가 하나님의 자녀인 것을 증거하시나니

님의 음성을 들었듯이 이처럼 하나님의 음성은 육신의 귀로 듣는 것이 아닙니다(왕상 19:11-13).

- 5) 세미한 음성은 작은 소리가 아니라 영적으로 들을 수 있는 영의 소리를 말합니다. 예수께서 세례를 받으신 후에 하늘로서 들려진 소리는 오직 예수님만 들으셨습니다. 만일 주변에 모인 사람들이 하나님아버지의 음성을 들었다면 예수님을 구세주로 영접하였을 것입니다(마 3:16-17).
- 6) 팀을 편성하여 팀별로 실습을 하면 좋습니다. 팀장의 인도하에 실습을 하면 됩니다. 이 때 인도자는 팀들이 실습을 잘 하고 있는지 돌아봐야 합니다. 실습이 끝나면 팀의 대표자를 선정하여서 그 대표자들을 앞으로 나오게 하여 누가 잘 하는지 대항전을 펼치는 것도 좋은 방법입니다.
- 7) 한 사람을 지목하여 그 사람을 위해 음성을 듣게 하는 것도 좋은 방법입니다.

[왕상 19:11] 여호와께서 가라사대 너는 나가서 여호와의 앞에서 산에 섰으라 하시더니 여호와께서 지나가시는데 여호와의 앞에 크고 강한 바람이 산을 가르고 바위를 부수나 바람 가운데 여호와께서 계시지 아니하며 바람 후에 지진이 있으나 지진 가운데도 여호와께서 계시지 아니하며
[왕상 19:12] 또 지진 후에 불이 있으나 불 가운데도 여호와께서 계시지 아니하더니 불 후에 세미한 소리가 있는지라

[마 3:16] 예수께서 세례를 받으시고 곧 물에서 올라오실새 하늘이 열리고 하나님의 성령이 비둘기 같이 내려 자기 위에 임하심을 보시더니

[마 3:17] 하늘로서 소리가 있어 말씀하시되 이는 내 사랑하는 아들이요 내 기뻐하는 자라 하시니라

- 8) 사랑하는 가족이나 친구를 생각하면서 음성을 보게 하는 것도 좋은 방법입니다.

나. 실습 순서:

- 1) 나의 영을 인식하게 합니다.
 - 상상의 영역은 혼의 영역입니다. 환상과 음성을 보고 듣게 하기 위해서는 먼저 자신의 영의 영역을 인식해야 합니다.
 - 자신의 영의 영역을 인식하기 위해서 행해지는 조치는 자신의 영에게 질문하도록 하는 것입니다.
 - 자신이 자신의 영과 대화를 나누는 행위를 이전에 한 번도 해보지 않은 사람들이 대부분일 것입니다. 하지만 실제로 자신의 영에게 질문할 때 자신의 영의 대답을 들을 수 있습니다.
 - 하지만 이러한 시도는 자칫 잘못하면 내 안에 계시는 성령님을 멀리

하고서 자신의 영과만 대화를 하도록 만들 수 있습니다. 그러니 이러한 방법은 단지 그 사람으로 하여금 자신의 영을 느끼도록 인도할 때 사용해야 합니다.

- 사람이 성령하나님과 친밀하게 동행할 때에 성령님의 음성과 그 사람의 영의 음성이 비슷하게 느껴 집니다. 그렇기때문에 굳이 성령님의 음성과 자기 영의 음성을 구분하는 노력을 할 필요가 없습니다.
- 2) 이렇게 자신의 영을 인식하는 과정이 끝났으면 이제는 성령님께 환상을 보여달라고 요청하거나 음성을 들려달라고 요청하는 시간을 갖습니다.
- 3) 자기 영의 소리를 듣는 과정을 거치지 않고 처음부터 곧바로 성령님의 음성을 들을 수 있습니다. 이미 영이 활짝 열려진 사람은 곧바로 성령님의 음성을 바로 들을 수 있습니다.

- 4) 음성을 들을 때는 반드시 "성령님, 000에 대해 음성을 들려주세요"라고 속으로 요청해야 합니다. 그러면 성령님께서 그 사람에게 대한 음성을 들려 주십니다.
- 5) 들려지는 성령님 음성으로 대언을 하게 합니다. 대언을 할 때는 반드시 들려지는 하나님의 말씀을 그대로 전해야 합니다. 들려진 음성을 자기 맘대로 바꾸거나 자신의 생각이나 감정을 집어 넣어서는 안 됩니다.

3. 성령님과 대화 실습

가. 실습을 위한 참조사항:

- 1) 성령님과 대화를 하기 위해서 영적 분위기가 준비되어야 합니다. 분위기가 혼적이고 육적인 환경에서는 여간해선 성령님과 대화를 나누기가 어렵습니다.

- 2) 성령님과 대화를 나누기 위해서는 먼저 환상을 볼 수 있어야 하고 음성을 들을 수 있어야 합니다.
- 3) 꼬리에 꼬리를 무는 식의 대화법이 중요합니다. 성령님의 음성을 기다리지 마십시오. 성령님께 여러가지 것에 대해 질문을 하십시오. 질문을 하면 성령님의 음성을 들을 수 있습니다. 그러면 꼬리에 꼬리를 무는 식으로 대화를 진행해 나가면 됩니다.
- 4) 성령님과의 오랜 대화는 성령님의 능력과 성품을 닮게 합니다. 주님께서 기도를 통해 강력한 역사가 일어난다고 하신 것은 바로 성령님과의 지속적인 대화를 의미하신 것입니다(막 9:29).
- 5) 성령님과 다음과 같은 대화를 나눠 보십시오.
 - 아침에 일어나자마자 제일 먼저 성령님과 대화를 나누십시오.
 - 성령님께 문안인사를 드리십시오.
 - 그렇게 하루를 시작하십시오.

[막 9:29] 이르시되 기도 외에 다른 것으로는 이런 유가 나갈 수 없느니라 하시니라

- 저녁에 잠자리에 들 때 성령님께 인사를 드리십시오.
- 6) 하루종일 성령님과 대화를 나누십시오.
- 성령님과 함께 동행하십시오. 성령님을 혼자 놔두지 마십시오. 절대로 혼자 일하지 마십시오.
 - 성령님과 계속적으로 대화를 나누십시오.
 - 성령님과 대화를 나누는 시간을 정하십시오. 10분 단위, 30분 단위, 1시간 단위 식으로 작성하십시오. 그리고 행하십시오.
 - 필요하다면 노트에 성령님과의 대화 내용을 적으십시오. 그리고 이것을 간직하십시오. 위바의 영성일지에 스트링을 적으십시오.
- 7) 모든 생각을 성령님과 함께 나누십시오.
- 혼자서 생각하지 마십시오. 성령님이 슬퍼하십니다.
 - 뭔가를 생각할 때 그것에 대해 성

령님과 함께 나누십시오.

- 성령님의 지혜가 나의 지혜보다 훨씬 뛰어나기 때문에 생각을 성령님과 나누는 것은 매우 유익합니다.

나. 실습 순서:

1) 찬양 시간을 갖습니다.

- 찬양을 30분 이상 부릅니다. 빠른 찬양은 잡다한 생각을 떨쳐 버릴 수 있게합니다. 빠른 찬양을 3곡 정도 신나게 부릅니다. 춤을 추게 해도 좋습니다.
- 빠른 찬양이 끝나면 보혈 뿌리는 시간을 갖습니다. 보혈을 뿌리게 되면 환경이 영적인 분위기로 조성됩니다.
- 보혈을 다 뿌린 후에는 조용하면서도 영적인 가사가 있는 찬양곡을 부릅니다. 2-3곡 정도 부르면서 분위기를 최대한 영적으로 이끄니

다.

2) 방언기도 시간을 갖습니다.

- 어느 정도 찬양을 부르다가 적절한 순간에 방언기도를 드립니다. 방언기도는 세파크 방언기도를 드리는 것이 좋습니다. 세파크 방언기도는 세계, 빠르게, 크게 방언기도를 드리는 것입니다.

a. 세계: 형식적으로 힘없이 하는 것이 아니라 온 마음을 다해 열정적으로 뿌리는 것을 말합니다.

b. 빠르게: 방언기도 속도를 아주 빠르게 하라는 것입니다.

c. 크게: 방언기도를 아주 크게 하라는 것입니다. 이는 또한 음을 높여서 기도하라는 뜻입니다. 장소가 시끄러운 소리를 내지 못하는 환경에서는 음을 최대한 높이고 대신 소리는 작게 내면서 기도할 수 있습니다.

다.

- 3) 영광체험의 시간을 갖습니다.
 - 영광체험의 시간 동안에 성령님과 대화를 나눌 수 있습니다.
- 4) 성령님과 대화를 나누십시오.
 - 평소에 궁금했던 내용에 대해 성령님께 질문을 해보세요. 그러면 성령님의 대답을 듣게 될 것입니다.
 - 꼬리에 꼬리를 무는 식으로 성령님과의 대화를 연결시켜보세요. 그러면 오랜 시간동안 대화를 유지할 수 있게 됩니다.

4. 음성과 환상의 장소 찾기 실습

가. 실습을 위한 참조사항:

- 1) 성령님의 음성을 잘 듣기 위해서는 음성이 들려지는 장소를 찾아야합니다. 장소를 찾는 것이 쉽지는 않지만 누구든지 가능합니다.

- 2) 성령님의 음성이 들리는 장소는 사람에 따라 조금씩 다릅니다. 어떤 사람은 가슴에서 들리기도 하고 배에서 들린다는 사람도 있습니다. 지금 당신은 어디에서 성령님의 음성이 들려지나요?
- 3) 성령님의 음성은 뇌에서 들려집니다. 다니엘도 뇌 속에서 하나님의 음성을 들었습니다(단 7:1). 이처럼 하나님의 음성과 환상은 뇌와 연관이 있습니다. 만일 당신이 뇌가 아닌 다른 장소에서 성령님의 음성을 듣고 있다면 뇌에서 듣는 시도를 해 보십시오. 그러면 훨씬 쉽고 선명한 음성을 듣게 될 것입니다.
- 4) 정결하고 거룩해야 선명한 성령님의 음성을 들을 수 있으며 선명한 환상을 볼 수 있습니다. 정결하기 위해서는 대인관계에서 죄가 없어야 합니다. 거룩하기 위해서는 하나님과의 관계에서 죄가 없어야 합니다. 죄는 이처럼 하나님과 우리 사이를 가로 막아서 음성과 환상을 듣고 보지 못하게 합니다(사

[단 7:1] 바벨론 왕 벨사살 원년에 다니엘이 그 침상에서 꿈을 꾸며 뇌 속으로 이상을 받고 그 꿈을 기록하며 그 일의 대략을 진술하니라

[사 59:1] 여호와와 손이 짧아 구원치 못하심도 아니요 귀가 둔하여 듣지 못하심도 아니라
 [사 59:2] 오직 너희 죄악이 너희와 너희 하나님 사이를 내었고 너희 죄가 그 얼굴을 가리워서 너희를 듣지 않으시게 함이니

59:1-2).

나. 실습 순서:

- 1) 찬양 시간을 갖습니다.
 - 찬양을 30분 이상 부릅니다. 빠른 찬양은 잡다한 생각을 떨쳐 버릴 수 있게합니다. 빠른 찬양을 3곡 정도 신나게 부릅니다. 춤을 추게 해도 좋습니다.
 - 빠른 찬양이 끝나면 보혈 뿌리는 시간을 갖습니다. 보혈을 뿌리게 되면 환경이 영적인 분위기로 조성됩니다.
 - 보혈을 다 뿌린 후에는 조용하면서도 영적인 가사가 있는 찬양곡을 부릅니다. 2-3곡 정도 부르면서 분위기를 최대한 영적으로 이끕니다.
- 2) 방언기도 시간을 갖습니다.
 - 어느 정도 찬양을 부르다가 적절한 순간에 방언기도를 드립니다. 방언기도는 세파크 방언기도를 드리는

것이 좋습니다. 세파크 방언기도는 세계, 빠르게, 크게 방언기도를 드리는 것입니다.

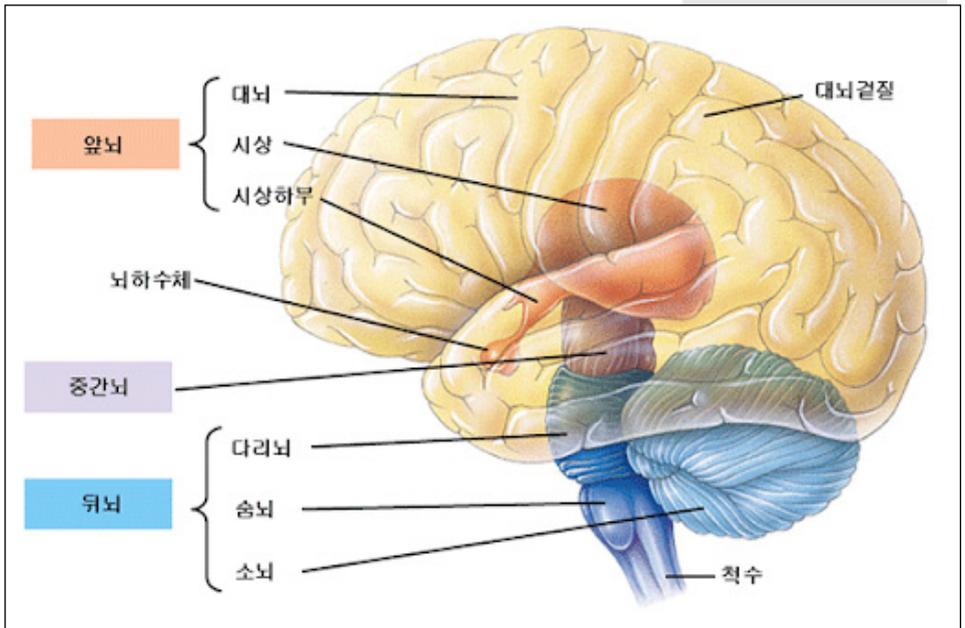
a. 세계: 형식적으로 힘없이 하는 것이 아니라 온 마음을 다해 열정적으로 뿌리는 것을 말합니다.

b. 빠르게: 방언기도 속도를 아주 빠르게 하라는 것입니다.

c. 크게: 방언기도를 아주 크게 하라는 것입니다. 이는 또한 음을 높여서 기도하라는 뜻입니다. 장소가 시끄러운 소리를 내지 못하는 환경에서는 음을 최대한 높이고 대신 소리는 작게 내면서 기도할 수 있습니다.

- 3) 뇌 속에서 성령님의 음성을 듣습니다.
- 방언기도가 끝난 후에 영광체험의 시간을 갖습니다. 이 시간에 성령님의 음성을 듣습니다.

- 뇌 속에서 성령님의 음성을 들어 보십시오. 정확한 장소를 찾으십시오.
- 그림에서 측두엽을 찾아보세요. 측두엽 한 가운데 부분을 찾아보세요. 기저핵과 시상이 있는 곳을 찾아보세요. 그곳에서 하나님의 음성을 들어 보십시오.



4) 이번에는 뇌에서 환상을 보는 시간을

가져봅시다.

- 당신은 어디서 환상을 보고 있습니까?
 까?
- 하나님의 환상은 뇌와 이마 사이에서 보게 됩니다. 어떤 사람은 두 눈이 한 가운데로 모여질 수 있는 가장 근거리 부분에서 보기도 합니다. 대략 눈에서 주먹정도의 거리가 될 것입니다.

5. 꿈 해석하기 실습

가. 실습을 위한 참조사항:

- 1) 꿈을 해석하는 것 역시 영의 영역의 활동이기 때문에 분위기를 영적으로 준비시킬 필요가 있습니다. 분위기가 혼란적이고 육적인 환경에서는 환상을 해석하기 어렵습니다.
- 2) 꿈은 속사람의 활동입니다. 속사람은 곧 자기 자신입니다. 꿈을 통해 나의

속사람의 생각이나 감정을 파악할 수 있으며 속사람과 하나님의 관계를 알 수 있습니다.

- 3) 꿈을 해석할 때는 자신의 생각이나 감정으로 해서는 안 됩니다. 꿈 해석은 오직 하나님의 음성을 듣고서 해석해야 합니다.
- 4) 꿈과 환상의 차이를 이해해야 합니다. 꿈은 잃어버린 파편이 많이 있지만 환상은 잃어버린 파편이 아주 적습니다. 환상도 잃어버린 장면이 있기 때문입니다. 많은 환상을 보게 되면 그 중의 일부분을 잊어버릴 때가 있기 때문입니다. 하지만 환상에 비해 꿈은 아주 많이 잊어버립니다. 그래서 어쩌면 환상보다 꿈을 해석하는 것이 더 어려울 수 있습니다. 잃어버린 파편이 많기 때문입니다. 어떤 경우엔 꿈 전체 내용을 다 잊어버린 경우도 있습니다. 이런 경우에 해석하기란 참 힘듭니다. 그렇다 할지라도 꿈 해석이 안 되는 것은 아닙니

다.

- 5) 잃어버린 파편이 많으면 많을수록 해석하기가 어렵습니다. 그렇기 때문에 철저하게 성령님의 음성을 의지해야 합니다. 우리는 잃어버린 파편이 뭔지 모르지만 성령님은 아십니다. 그래서 성령님의 음성을 듣고 해석하는 것이 매우 중요합니다.
- 6) 팀을 편성하여 팀별로 실습을 하면 좋습니다. 팀장의 인도하에 실습을 하면 됩니다. 이 때 인도자는 팀들이 실습을 잘 하고 있는지 돌아봐야 합니다. 실습이 끝나면 팀의 대표자를 선정하여서 그 대표자들을 앞으로 나오게 하여 누가 잘 하는지 대항전을 펼치는 것도 좋은 방법입니다.
- 7) 한 사람을 지목하여 그 사람을 위해 꿈을 해석하는 것도 좋은 방법입니다.
- 8) 사랑하는 가족이나 친구들의 꿈을 해석하게 하는 것도 좋은 방법입니다.

나. 실습 순서:

- 1) 찬양 시간을 갖습니다.
 - 찬양을 30분 이상 부릅니다. 빠른 찬양은 잡다한 생각을 떨쳐 버릴 수 있게합니다. 빠른 찬양을 3곡 정도 신나게 부릅니다. 춤을 추게 해도 좋습니다.
 - 빠른 찬양이 끝나면 보혈 뿌리는 시간을 갖습니다. 보혈을 뿌리게 되면 환경이 영적인 분위기로 조성됩니다.
 - 보혈을 다 뿌린 후에는 조용하면서도 영적인 가사가 있는 찬양곡을 부릅니다. 2-3곡 정도 부르면서 분위기를 최대한 영적으로 이끕니다.
- 2) 방언기도 시간을 갖습니다.
 - 어느 정도 찬양을 부르다가 적절한 순간에 방언기도를 드립니다. 방언기도는 세파크 방언기도를 드리는 것이 좋습니다. 세파크 방언기도는 세계, 빠르게, 크게 방언기도를 드

리는 것입니다.

- a. 세계: 형식적으로 힘없이 하는 것이 아니라 온 마음을 다해 열정적으로 뿌리는 것을 말합니다.
- b. 빠르게: 방언기도 속도를 아주 빠르게 하라는 것입니다.
- c. 크게: 방언기도를 아주 크게 하라는 것입니다. 이는 또한 음을 높여서 기도하라는 뜻입니다. 장소가 시끄러운 소리를 내지 못하는 환경에서는 음을 최대한 높이고 대신 소리는 작게 내면서 기도할 수 있습니다.

3) 꿈 내용을 전해 듣습니다.

- 꿈은 잃어버린 파편이 많습니다. 그렇기 때문에 아무리 꿈을 잘 기억한다 할지라도 이미 많은 꿈 내용을 잃어버린 상태입니다. 이미 많은 내용이 분실된 상태이기 때문

에 그래서 우리의 생각이나 감정으로 꿈 해석을 할 수 없는 것입니다.

- 상대방의 꿈 내용을 들으십시오. 꿈 내용을 들을 때 아무런 해석도 하지 마십시오. 꿈 내용을 그저 듣기만 하십시오. 때로는 아주 긴 꿈 내용을 전해 들을 때가 있습니다. 그래서 다 듣고 나면 무슨 내용을 들었는지 기억이 안 날 때가 있습니다. 그렇다 할지라도 당황하지 마십시오. 그냥 꿈 내용을 듣기만 하십시오.

4) 성령님께 꿈 해석을 부탁하십시오.

- 꿈 내용을 다 들었으면 "성령님, 꿈을 해석해 주십시오"라고 부탁하십시오. 그러면 성령님께서 꿈을 해석해 주실 것입니다.
- 성령님의 꿈 해석은 나의 생각이나 나의 해석과는 사뭇 다릅니다. 그렇기 때문에 철저하게 성령님의

해석을 의지해야 합니다. 성령님의 해석은 영적입니다. 그래서 우리의 생각이나 우리의 해석과 많이 차이가 있는 것입니다.

5) 성령님의 꿈 해석은 이렇습니다.

- 잃어버린 파편을 포함한 꿈 해석을 해 주십니다. 비록 꿈 내용 중 상당 부분이 기억나지 않는다 할지라도 성령님의 해석은 그 잃어버린 부분까지 포함한 해석을 주신다는 사실입니다.
- 성령님의 꿈 해석은 성령님의 음성으로 전해집니다. 꿈 해석은 환상으로 보여지는 것이라기 보다는 음성으로 들려집니다. 그렇기 때문에 꿈 해석을 할 때는 꼭 성령님의 음성을 들어야 합니다.
- 성령님께서 들려주시는 꿈 해석을 그대로 전달해야 합니다. 성령님께서 어떤 말씀을 주실줄 우리는 모릅니다. 그냥 성령님께서 해석

해 주시는 말씀을 그대로 전하다 보면 어느 순간에 '아, 이런 내용이 구나'라고 깨닫게 됩니다.

- 때로는 전혀 꿈 내용이 없는 경우에도 꿈 해석이 가능합니다. 분명 꿈을 꿨는데 무슨 꿈인지 전혀 생각이 나지 않는 사람이 있습니다. 이런 사람의 꿈도 해석해 주십니다. 그렇기 때문에 철저히 성령님의 음성에 귀기울여야 합니다.





2 장

/

영호흡법

실습

영호흡법(777호흡법)

워킹위드바이블 제공(www.walkingwithbible.com)

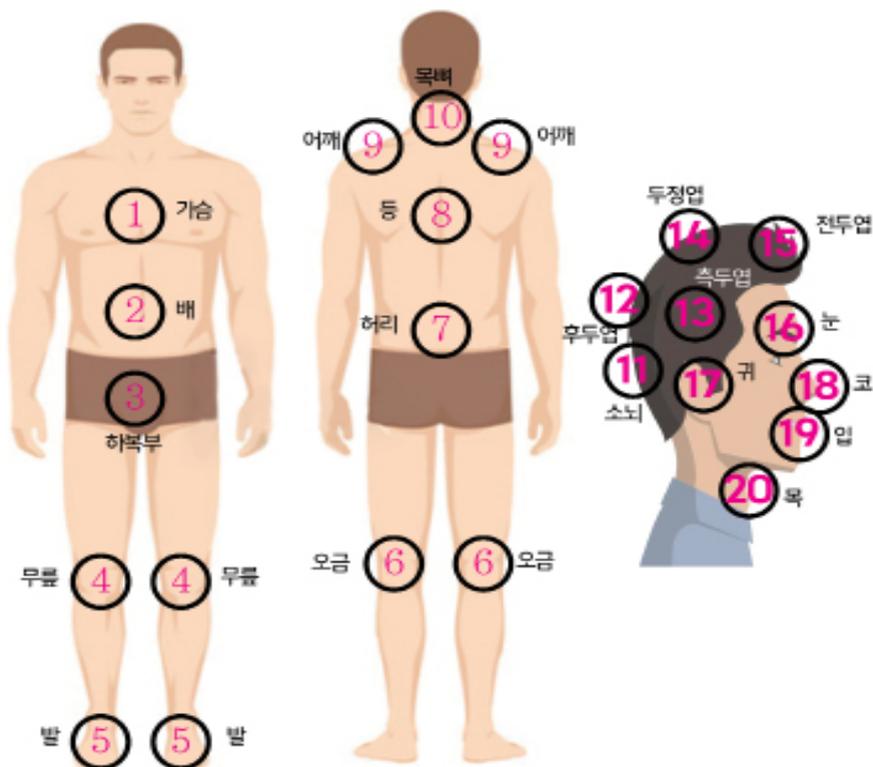
<영호흡법>은 일반적인 복식호흡이나 단전호흡법과는 다르다. 복식호흡이나 단전호흡이 주로 심신의 건강을 위해 필요한 호흡법이라고 한다면 <영호흡법>은 영, 혼, 육의 건강을 위해 필요한 호흡법이다. 인간은 혼과 육으로만 구성된 것이 아니다. 진정한 건강을 위해서는 영, 혼, 육 모든 면에서 건강할 때 비로소 건강하다고 말할 수 있다. <영호흡법>은 <777호흡법>이라고도 불리는데 이는 7초간 숨마시고 7초간 정지하고 7초간 내쉬기 때문이다. 아래 방식대로 영호흡을 하게 되면 하나님의 능력을 취하게 될 뿐만 아니라 육신의 질병이 치유되고 지혜와 명철함이 더해질 것이다.

■영호흡 하는 방법

- 1) 7초간 복식호흡을 한다. 하나님의 영광을 취한다는 생각을 갖는다. 하나님의 능력이 몸 안에 스며든다고 생각한다. 몸이 아픈 사람은 치유의 능력이 들어온다고 생각한다.
- 2) 7초간 숨을 멈춘다. 하나님의 능력을 팽창시킨다.
- 3) 7초간 숨을 뱉는다. 안 좋은 것들이 빠져나간다고 생각한다.

■영호흡 방식

- 1) 마신 호흡을 손끝/발끝/머리끝으로 호흡을 보낸다. 이것을 7회 반복한다.
- 2) 기슴-배-하복부-무릎-발-오금-허리-등-어깨-목뼈-소뇌-후두엽-측두엽-두정엽-전두엽-눈-귀-코-입-목 순서로 777호흡을 진행한다. 아픈 부위는 집중적으로 더 할 수 있다.



제 2 장 영호흡법 실습

훈련 목적

- * 은사를 활성화시키기 위해 실습을 행한다.
- * 효과적인 실습 방법을 배운다.
- * 훈련모임을 위한 효과적인 실습 방법을 배운다.
- * 사역의 현장에서 강력한 사역 방법을 배운다.

한주간 숙제

- * 매일 성막기도를 드린다.
- * 매일 성령님과 지속적인 대화를 나눈다.
- * 은사 실습 방법대로 실습을 해본다.
- * 은사 실습 방법을 숙지한다.

1. 영호흡법 실습

가. 실습을 위한 참조사항:

- 1) <영호흡법>은 일반적인 복식호흡이나 단전호흡법과는 다릅니다. 복식호흡이나 단전호흡이 주로 심신의 건강을 위해 필요한 호흡법이라고 한다면 <영호흡법>은 영, 혼, 육의 건강을 위해 필요

한 호흡법입니다.

- 2) 인간은 혼과 육으로만 구성된 것이 아닙니다. 진정한 건강을 위해서는 영, 혼, 육 모든 면에서 건강할 때 비로소 건강하다고 말할 수 있습니다.
- 3) <영호흡법>은 <777호흡법>이라고도 불리는데 이는 7초간 숨마시고 7초간 정지하고 7초간 내쉬기 때문입니다.
- 4) 소개된 방법대로 영호흡을 하게 되면 하나님의 능력을 취하게 될 뿐만 아니라 육신의 질병이 치유되고 지혜와 명철함이 더해질 것입니다.
- 5) 팀을 편성하여 팀별로 실습을 하면 좋습니다. 팀장의 인도하에 실습을 하면 됩니다. 이 때 인도자는 팀들이 실습을 잘 하고 있는지 돌아봐야 합니다. 실습이 끝나면 팀의 대표자를 선정하여서 그 대표자들을 앞으로 나오게 하여 누가 잘 하는지 대항전을 펼치는 것도 좋은 방법입니다.

나. 실습 순서:

- 1) 흉식호흡, 복식호흡, 단전호흡을 하게 합니다.
 - 먼저 흉식호흡을 하게 합니다. 흉식호흡은 가슴이 나오게 하면 됩니다.
 - 그런 다음 복식호흡을 하게 합니다. 복식호흡은 배가 나오게 하면 됩니다. 가슴과 배 사이에 횡격막이 있는데 이 횡격막이 늘어나게 호흡하는 것이 복식호흡입니다. 배를 드럼통처럼 부풀게 할 때에 횡격막이 팽창되는 것입니다.
 - 그런 다음 단전호흡을 하게 합니다. 단전은 배꼽에서 주먹 하나 정도 떨어진 곳에 있습니다. 단전을 긴장시키면서 호흡을 하게 합니다.
- 2) 7초 호흡법
 - 흉식호흡을 7초 들숨, 날숨, 멈숨으로 하게 합니다. 들숨은 숨을 들이

마시는 것이고, 날숨은 숨을 내 뱉는 것이고, 멈숨은 숨을 멈추는 것입니다. 7초간 숨을 들이 마시고 7초간 숨을 멈추세요. 그런다음 7초간 숨을 내쉬면 됩니다.

- 이것을 7회 반복합니다.
- 이번에는 복식호흡을 위와 같은 방식으로 7회 반복합니다.
- 이렇게 단전호흡도 7회 반복합니다.

3) 영호흡법 실습

- 이제는 영호흡법 순서입니다. 그림에 있는 번호를 보면서 20군데 장소를 순서대로 돌면서 영호흡을 실시합니다.
- 7초 들숨, 7초 멈숨, 7초 날숨으로 진행합니다. 번호마다 이렇게 진행합니다. 이렇게 하면 전체 20회 영호흡을 하게 되는 것이며 이를 통해 막혔던 부분이 풀어지고 영육간에 강건함이 있게 될 것입니다.

다.

- 영호흡법 영상을 참조하세요.

<https://www.youtube.com/watch?v=5C9qIvaBWeo>

2. 능력전이 호흡법 실습

가. 실습을 위한 참조사항:

- 1) <능력전이 호흡법>을 통해 하나님의 능력을 훨씬 빨리 강하게 받을 수 있습니다.
- 2) <능력전이 호흡법>을 하기 위해서는 먼저 방언기도를 해야 합니다.
- 3) 방언기도를 드릴 때 반드시 세파크 방식으로 해야 합니다.
- 4) 방언기도 후 침묵기도 시간에는 절대로 몸을 움직여서는 안 됩니다. 오직 하나님의 영광이 임하는 것을 집중합니다.
- 5) 하나님의 영광은 구름과 빛과 불로 나

타납니다. 이 세 가지 중 한가지만 나타나도 됩니다. 몸이 뜨겁거나 간질거리거나 뭘가 흐르거나 통증으로 나타날 수도 있습니다.

- 6) 이 방법은 영광체험을 위한 언약궤기도와는 사뭇 다릅니다. 영광체험도 가능하지만 하나님의 능력을 크게 받기 위한 호흡법입니다.
- 7) 팀을 편성하여 팀별로 실습을 하면 좋습니다. 팀장의 인도하에 실습을 하게 됩니다. 이 때 인도자는 팀들이 실습을 잘 하고 있는지 돌아봐야 합니다. 실습이 끝나면 팀의 대표자를 선정하여서 그 대표자들을 앞으로 나오게 하여 누가 잘 하는지 대항전을 펼치는 것도 좋은 방법입니다.

나. 실습 순서:

- 1) 먼저 방언기도를 드립니다. 방언은 세파크 방식으로 들려줍니다. 세파크 방언기도는 세계, 빠르게, 크게 방언기도

를 드리는 것입니다.

- 세계: 형식적으로 힘없이 하는 것이 아니라 온 마음을 다해 열정적으로 뿌리는 것을 말합니다.
- 빠르게: 방언기도 속도를 아주 빠르게 하라는 것입니다.
- 크게: 방언기도를 아주 크게 하라는 것입니다. 이는 또한 음을 높여서 기도하라는 뜻입니다. 장소가 시끄러운 소리를 내지 못하는 환경에서는 음을 최대한 높이고 대신 소리는 작게 내면서 기도할 수 있습니다.

- 2) 방언기도는 한 호흡을 크게 들이 마신 후에 숨이 끊어질 때까지 방언기도를 드리는 것입니다. 이때 중요한 것은 세파크 방식으로 기도해야 한다는 것입니다. 이것을 10회 반복합니다.
- 3) 세파크 방언기도가 끝나면 침묵의 시간을 갖습니다. 방언은 아주 큰 소리가 납니다. 세파크로 들려지니 얼마나 큰

소리가 나겠습니까? 그런데 갑자기 소리를 정지시킵니다. 그러면서 침묵의 시간을 갖습니다.

- 4) 침묵의 시간에 하나님의 영광만을 생각하십시오. 하나님의 영광이 임하고 있다는 생각을 가지십시오. 그러면 하나님의 영광이 임하게 될 것입니다. 하나님의 영광은 구름과 빛과 불로 나타납니다. 환상 중에 구름이 보이고 빛과 불을 볼 수 있을 것입니다. 몸의 증상은 뜨겁거나 마비증상, 가려움, 통증, 뭔가 흐르는 느낌 등이 나타납니다.
- 4) 이런 증상이 나타날 때 최대한 증상에 집중합니다. 절대로 몸을 움직여서는 안 됩니다.
- 6) 이 때 호흡을 멈추십시오. 멈추면서 하나님의 영광을 더 집중하십시오. 그러면 하나님의 영광이 더 강하게 임하게 될 것입니다. 마치 몸 속에 하나님의 영광이 가득 채워지는 느낌이 들 것입니다. 이럴 때 숨을 내 몰아 쉬십시오.

그러면 아주 강력한 하나님의 능력이 느껴질 것입니다. 이런 식으로 계속해서 호흡을 하시기 바랍니다. 7회를 반복하시고 그 후 횟수를 늘려가시기 바랍니다.





3 장

/

영찬양
실습

제 7 장 영찬양 실습

훈련 목적

- * 은사를 활성화시키기 위해 실습을 행한다.
- * 효과적인 실습 방법을 배운다.
- * 훈련모임을 위한 효과적인 실습 방법을 배운다.
- * 사역의 현장에서 강력한 사역 방법을 배운다.

한주간 숙제

- * 매일 성막기도를 드린다.
- * 매일 성령님과 지속적인 대화를 나눈다.
- * 은사 실습 방법대로 실습을 해본다.
- * 은사 실습 방법을 숙지한다.

1. 방언찬양 실습

가. 실습을 위한 참조사항:

- 1) 방언찬양은 영의 찬양입니다. 방언이 영으로 드러지는 기도라면(고전 14:14) 방언찬양은 영으로 드러지는 찬양입니다.
- 2) 방언찬양을 드리면 영이 더욱 활성화

[고전 14:14] 내가 만일 방언으로 기도하면 나의 영이 기도하거나 나의 마음은 열매를 맺지 못 하리라

됩니다. 이는 영으로 드리는 기도를 더욱 아름답고 빛나게 하며 더욱 풍성한 하나님의 기름부음을 취할 수 있게 합니다.

- 3) 방언찬양은 크게 두 가지로 구분됩니다. 찬양곡의 멜로디를 따라하면서 드리는 방언찬양이 있고 즉흥적으로 멜로디를 만들어서 하는 방언찬양이 있습니다.
- 4) 즉흥적으로 하는 방언찬양을 영찬양이라고 생각하는 사람이 있는데 방언찬양과 영찬양은 다릅니다. 이는 마치 방언기도와 영의 기도가 다른 것과 같습니다. 영의 기도가 방언기도보다 훨씬 광범위하듯이 영찬양이 방언찬양보다 훨씬 광범위합니다.

나. 실습 순서:

- 1) 영적인 가사와 멜로디를 담고 있는 찬양곡을 준비합니다.
- 2) 함께 그 찬양곡을 여러번 부릅니다. 10

번 이상 불러도 좋습니다. 한두 번 부른 후에 방언찬양을 시도하려고 하지 마십시오. 최대한 5회 이상은 부르다고 생각하십시오. 같은 찬양을 여러번 부를 수록 더욱 은혜와 기쁨부음이 고조됩니다.

- 3) 그렇게 여러번 부르다가 적절한 때에 방언으로 찬양을 부릅니다. 이때는 찬양곡 멜로디를 그대로 사용합니다. 다만 가사만 방언으로 바꾸는 것입니다.
- 4) 이렇게 어느 정도 방언찬양을 하다가 적절한 때에 멜로디와 상관없는 자유롭게 즉흥적인 멜로디를 만들어서 방언찬양을 부릅니다. 사람에 따라 또는 곡에 따라 즉흥적인 선율이 만들어지는 것은 차이가 있습니다.
- 5) 이렇게 10분 이상 찬양을 합니다. 전체적인 화음이 이뤄질 수 있도록 참여자가 합심을 해야 합니다. 자신의 목소리를 뽐내기 위해 큰 소리로 찬양하는 사람은 마귀학교 장학생입니다. 이런 사

람 때문에 아름다운 방언찬양의 기름 부음이 깨지게 됩니다. 인도자는 모두가 합심해서 아름다운 방언찬양을 만들어갈 수 있도록 잘 인도해야 합니다. 누군가 큰소리를 낸다면 적절한 말로 자제시켜야 합니다. "시끄럽게 소리는 분은 조용히 해주세요"라는 부정적인 지적보다는 "옆사람의 방언찬양 소리를 들어보시기 바랍니다"라는 말로 전체가 한 마음으로 화음을 이룰 수 있도록 하시기 바랍니다.

- 6) 방언찬양은 멜로디가 각자 즉흥적으로 만들어내기 때문에 사실상 화음을 이루기는 어렵습니다. 그런데 놀랍게도 하나님의 영광이 함께 하는 방언찬양은 완벽한 화음을 만들어냅니다. 이 세상에서 이보다 더 아름다운 화음이 나올 수 없을 정도로 완벽합니다. 이럴 때 충만한 기름부음이 임하게 됩니다.

2. 영찬양 실습

가. 실습을 위한 참조사항:

- 1) 영찬양은 방언찬양보다 훨씬 높은 경지의 찬양입니다. 영찬양이야말로 최고의 찬양입니다.
- 2) 영찬양은 인간이 드리는 찬양이라기 보다는 천사가 부르는 찬양이라고 봐야합니다. 물론 우리는 영찬양을 부를 수 있습니다. 하지만 그것은 어디까지나 천사의 찬양을 따라 부르는 것일 뿐입니다.
- 3) 방언찬양을 깊이있게 부르다보면 어느순간 천사의 찬양소리가 들리게 됩니다. 내가 부르는 찬양소리와 천사가 부르는 찬양소리는 완전히 다릅니다. 아무리 아름다운 방언찬양을 부른다 할지라도 그 찬양은 내가 부르는 것입니다.
- 4) 천사의 찬양소리는 아주 미세하게 들려집니다. 이는 마치 하나님의 음성이

아주 세미한 음성으로 들리는 것과 같습니다(왕상 19:9-10).

- 5) 천사의 찬양소리가 아주 세미하게 들리기 때문에 매우 집중할 필요가 있습니다. 천사의 찬양소리를 집중하다보면 그 소리가 점점 선명해지고 풍성해 집니다. 그럴 때 함부로 따라붙어서는 안 됩니다. 함부로 성급하게 따라 부를 때 순식간에 천사의 찬양소리가 사라져 버리기 때문입니다. 최대한 조심스럽게 천사의 찬양소리를 따라 불러야 합니다.
- 6) 천사의 찬양소리를 따라 부르는 것은 우리의 영으로 부르는 것입니다. 방언 찬양은 우리의 목소리로 부르지만 천사와 함께 찬양하는 것은 오직 영으로만 부르는 것입니다. 나의 목소리로 천사의 찬양을 따라 부르려고 하다보면 순식간에 천사의 찬양소리가 없어져 버립니다. 그렇기 때문에 나의 목소리로 천사의 찬양을 따라 부르려면 영으

로 충분히 많이 따라불러야 합니다. 그렇게 충분히 따라불렀을 때 비로소 나의 목소리로 부를 수 있습니다. 이렇게 부르다보면 아름다운 천사의 찬양을 익히게 되는 것입니다.

- 7) 이 멜로디를 녹음할 수 있습니다. 선불리 녹음하려고 하지 마십시오. 미리 방언찬양 하기 전에 녹음을 하면 좋습니다. 꿈을 꿀 때는 생각이 나지만 꿈 깨고 나면 꿈 내용을 잊어 버리는 것처럼 천사의 찬양 곡조를 충분히 암기했다고 생각하지만 막상 녹음을 하려고 하면 생각이 안 나는 경우가 많기 때문입니다.

나. 실습 순서:

- 1) 먼저 방언찬양을 부릅니다. 방언찬양에는 찬양곡 멜로디에다가 가사만 방언으로 바꿔서 부르는 방언찬양도 있지만 멜로디를 자유롭게 만들면서 부르는 방언찬양이 있습니다.

- 2) 영찬양을 부르기 위해서는 멜로디 없이 자유롭게 방언으로 찬양하는 단계를 먼저 해야합니다.
- 3) 이렇게 어느 정도 멜로디 없는 방언찬양을 하다보면 어떤 찬양 소리가 들려옵니다. 그러면 그 찬양소리에 집중하시기 바랍니다. 방언찬양은 멜로디가 있던지 없던지 상관없이 모두 내가 부르는 것입니다. 비록 영적인 찬양이지만 내가 부르는 것입니다. 하지만 영찬양은 천사가 부르는 찬양소리입니다.
- 4) 천사의 찬양소리가 들리면 그때부터는 입을 다물어야 합니다. 더 이상 방언찬양을 부르지 마십시오. 그냥 천사의 찬양소리를 들으십시오.
- 5) 한 동안 계속해서 들으십시오. 따라 부르고 하지 마십시오. 성급히 따라 부르다보면 천사의 소리는 사라져 버리기 때문입니다. 어느 정도 천사의 찬양소리를 계속 듣다보면 그 멜로디가 선명하게 들려질 것입니다.

- 6) 조심스럽게 천사의 찬양소리를 따라부릅니다. 입으로 소리를 내서 부르지 마십시오. 영으로 따라 부르는 것입니다. 그렇게 천사의 찬양소리를 따라 부르다 보면 엄청 강한 기름부음이 임하게 됩니다.





4 장

/

영분별
실습

제 4 장 영분별 실습

훈련 목적

- * 은사를 활성화시키기 위해 실습을 행한다.
- * 효과적인 실습 방법을 배운다.
- * 훈련모임을 위한 효과적인 실습 방법을 배운다.
- * 사역의 현장에서 강력한 사역 방법을 배운다.

한주간 숙제

- * 매일 성막기도를 드린다.
- * 매일 성령님과 지속적인 대화를 나눈다.
- * 은사 실습 방법대로 실습을 해본다.
- * 은사 실습 방법을 숙지한다.

1. 자가진단 영분별 실습

가. 실습을 위한 참조사항:

1) 육적인 방법에 의한 자가진단 방법

- 가) 육적인 방법으로 영분별을 할 때는 그 사람의 모습을 보면서 그 사람의 모습이 기쁜지 아니면 슬픈지를 살펴보는 것입니다.

나) 그 사람이 기쁨이 가득찬 모습이라면 그 사람은 육적으로 건강한 것입니다. 하지만 겉모습은 기쁜 표정을 짓고 있지만 속사람은 슬퍼하는 경우가 있으니 주의해야 합니다.

2) 혼적인 방법에 의한 자가진단 방법

가) 혼적인 방법으로 영분별을 할 때는 그 사람이 하나님께 속했는지 아니면 세상에 속했는지 살펴보는 것입니다.

나) 사람은 누구나 하나님과 세상에 속해 있습니다. 하지만 어느 정도 속해 있는지는 모든 사람마다 그 비율이 다릅니다. 그렇기 때문에 그 사람이 하나님께 몇 % 속해있으며 또는 세상에 몇 % 속해 있는지를 구체적으로 살펴 봐야 합니다.

3) 영적인 방법에 의한 자가진단 방법

가) 영적인 상태를 통해 그 사람의 영

을 분별할 때는 그 사람이 하나님과 동행을 하는지 아니면 세상과 동행을 하는지 살펴보는 것입니다.

- 나) 비록 육적인 부분과 혼적인 부분에서 좋은 점수가 나왔다 할지라도 영적인 부분에서 점수가 좋지 않을 수 있습니다.
- 다) 만일 육적인 부분에서 점수가 높게 나왔지만 혼적인 부분과 영적인 부분에서 점수가 낮게 나왔다면 그 사람은 매우 육적인 사람입니다.
- 라) 만일 그 사람이 육적인 부분과 혼적인 부분에서 좋은 점수가 나왔지만 영적인 부분에서 점수가 낮게 나왔다면 그 사람은 교양적이고 신사적이며 성실하며 남을 배려하는 사람이긴 하지만 하나님과의 관계는 그리 좋지 않은 사람입니다.

나. 실습 순서:

1) 육적인 방법으로 영분별하기 위해 보다 구체적으로 살펴봐야 할 내용은 다음과 같습니다.

a. 그 사람이 얼마나 기쁜지 확인하는 방법:

- 목소리가 밝습니다(적극적이다)
- 목소리가 살아있습니다(긍정적이다)
- 목소리가 큼니다(확신, 담대함).
- 목소리가 영적입니다(친절한 말투, 부드럽다, 방언기도를 자주 드린다)

b. 그 사람이 얼마나 슬픈지 확인하는 방법:

- 목소리가 어둡다(소극적이다)
- 목소리가 죽어 있습니다(부정적이다)

- 목소리가 작습니다(우울하다. 들어가는 목소리다)
 - 목소리가 세상적입니다(음담 패설, 욕설, 미움과 증오의 말, 시기와 질투의 말)
- 2) 혼적인 방법으로 영분별하기 위해 보다 구체적으로 살펴봐야 할 내용은 다음과 같습니다.
- a. 얼마나 하나님께 속해 있는지를 살펴보는데 점검해야 할 내용입니다 (각각의 내용에 대해 몇 %인지 점수를 적어보십시오).
- 하나님의 나라를 위해 헌신적입니다.
 - 예배를 정기적으로 참여합니다.
 - 불쌍한 사람을 돌아봅니다(구제)
 - 타인의 잘못을 용서합니다.
 - 성경을 정기적으로 읽습니다.
 - 기도를 정기적으로 드립니다

(골방기도, 합심기도)

b. 얼마나 세상에 속해 있는지를 살펴 보는데 점검해야 할 내용입니다 (각각의 내용에 대해 몇 %인지 점수를 적어보십시오).

- 세상의 정욕대로 살아갑니다.
- 자신의 하고 싶은 것만 합니다.
- 남의 말을 듣지 않습니다.
- 다른 사람의 것을 탐합니다(도둑질, 시기, 질투)
- 자신의 몸을 함부로 사용합니다(술중독, 담배중독, 마약중독, 각종 중독)
- 다른 사람에게 상처를 줍니다(폭행, 욕설)
- 자신의 잘못을 인정하지 않습니다.

3) 영적인 방법으로 영분별하기 위해 보다 구체적으로 살펴봐야 할 내용은 다음과 같습니다.

a. 그 사람이 얼마나 하나님과 동행하면서 살고 있는지 확인 할 수 있는 내용들입니다(각각의 점검사항에 대해 몇%인지 점수를 적어보십시오).

- 골방에 들어가 하나님과 일대일로 기도를 드립니다.
- 모든 생각을 하나님과 함께 공유합니다.
- 매사에 하나님의 뜻을 찾으며 하나님의 뜻에 의해 어떻게 할지를 결정합니다.
- 모든 생각이 하나님을 기쁘게 해 드리길 원하고 있습니다.

b. 그 사람이 얼마나 세상과 동행하면서 살고 있는지 확인 할 수 있는 내용들입니다(각각의 점검사항에 대해 몇%인지 점수를 적어보십시오).

- 인생은 자신의 것이라고 생각하며 자신의 뜻대로 살아갑니다.

다.

- 자신 스스로 모든 것을 결정할 수 있다고 생각합니다.
- 하나님과 기도하지 않으며 교회모임을 형식적으로 참여합니다.
- 교회모임보다 세상모임을 더 좋아합니다.
- 혼자서 생각하며 하나님의 뜻을 구하려 하지 않습니다.
- 세상적인 정욕을 추구하는 것을 삶의 목적으로 삼습니다.

2. 성령님을 통한 영분별 실습

가. 실습을 위한 참조사항:

- 1) 성령님을 통한 영분별은 자가진단을 통한 영분별보다 훨씬 정확하며 훨씬 영적입니다.
- 2) 이는 자가진단은 아무래도 자신의 속

사람의 영역을 통한 자가진단이기 때문에 다소 깨끗치 못하거나 선입견이 들어갈 수 있기 때문입니다.

- 3) 하지만 성령하나님을 통한 영분별은 성령님께서 보여주시는 환상과 들려주시는 음성을 통해서 하기 때문에 자가진단보다 훨씬 영적이라 볼 수 있습니다.

나. 실습 순서:

- 1) 먼저 환상을 봅니다.
 - 가장 먼저 영분별을 하고자 하는 대상을 떠올립니다.
 - 성령님께 "성령님, 000의 환상을 보여주십시오"라고 요청합니다. 그러면 성령님께서 그 사람의 환상을 보여줍니다.
 - 환상을 볼 때는 아주 구체적이고도 세세하게 봐야 합니다. 대충 보려는 마음을 가질 때 대충적인 환상이 보이지만 더 구체적으로 보려

는 마음을 가질 때 점차적으로 환상이 확대되며 내용이 보다 구체화됩니다.

- 2) 그런 다음 성령님의 음성을 듣습니다.
 - 그렇게 환상이 보이면 그 다음에는 보여진 환상에 대한 뜻을 여쭙는 것입니다.
 - 환상해석을 위해서 "성령님, 보여진 환상을 해석해 주십시오"라고 여쭙면 성령님께서 보다 구체적으로 환상의 의미를 해석해 주십니다.
- 3) 마지막으로 대언의 말씀을 들으십시오.
 - 성령님으로부터 환상에 대한 해석을 모두 들은 다음에는 총괄적인 대언의 말씀을 들으십시오.
 - 아무리 환상과 음성을 통해 영분별이 잘 되었다 할지라도 하나님께서 그 사람에게 대해 가지고 계신 계획이나 뜻을 아는 것과는 별도의

내용이 될 수 있기 때문에 꼭 대언의 말씀을 전해 듣는 것이 중요합니다.

3. 세마포 보기 실습

가. 실습을 위한 참조사항:

- 1) 세마포는 믿음에 따라 달라 보입니다.
 - 그 사람의 믿음이 어떠한가에 따라 세마포가 보여지며 주로 흰색 세마포로 나타납니다.
 - 믿음에 따라 흰색 세마포의 색깔, 길이, 밝기, 장식, 몇 겹, 형태 등의 차이가 있습니다.
 - 믿음은 주님에 대한 사모함, 영적 예배, 참경배자, 마음이 선함, 이웃 사랑 등이 포함되어 있습니다.
- 2) 세마포는 행위에 따라 달라 보입니다.
 - 그 사람의 행위가 어떠한가에 따라 세마포가 보여지며 주로 황금

색 세마포로 나타냅니다.

- 행위에 따라 황금 세마포의 색깔, 길이, 밝기, 장식, 두께, 형태 등의 차이가 있습니다.
- 행위는 교회에 대한 헌신, 헌금, 전도, 사역활동, 구제활동 등이 포함되어 있습니다.
- 보다 업적이 많은 사람은 황금색이 더욱 강해집니다.

3) 세마포는 회개할 정도에 따라 달라 보입니다.

- 그 사람의 회개할 것이 어떠한가에 따라 세마포가 보여지며 주로 퇴색된 색깔, 짧은 길이, 볼품없는 모습, 초라한 세마포 형태로 나타납니다.
- 회개의 내용에는 헌신하지 않는 것, 사랑이 없는 것, 악한 것, 사모함이 없는 것, 영적예배를 드리지 않는 것, 헌금에 인색한 것, 전도하지 않는 것, 은사를 활용하지 않는

것등이 포함되어 있습니다.

- 4) 세마포는 가장 확실한 영분별입니다.
 - 세마포를 통해 상대방의 영을 가장 확실하게 알 수 있습니다.
 - 세마포는 그 사람의 믿음, 행위, 회개부분이 모두 드러나기 때문입니다.
- 5) 세마포는 현재 상태를 보여줍니다.
 - 세마포는 오직 현재 영적 상태를 보여주는 것입니다.
 - 오늘 보여지는 세마포가 영원히 지속된다고 말할 수 없습니다. 이는 오늘 영성은 오늘 기름부음이 필요하고 내일 영성은 내일 기름부음이 필요한 것과 같은 것입니다.
 - 세마포는 현재 상태를 보여주기 때문에 항상 변할 수 있습니다.
 - 오늘 좋지 못한 세마포를 입고 있다고 할지라도 믿음과 행실과 회개를 통해 좋은 세마포를 입을 수

있습니다.

- 6) 세마포는 하나님과의 관계를 말해줍니다.
 - 세마포는 오직 하나님과의 관계가 어떠함을 말해줍니다.
 - 세마포는 그 사람의 능력이나 그 사람의 죄악에 대해서 알려주기도 하지만 보다 중요한 것은 그 사람과 하나님과의 관계가 어떠한지를 보다 구체적으로 알려주는 것입니다.
 - 그렇기 때문에 세마포를 볼 때 그 사람의 능력이나 잘못된 점을 지적하려고 보기보다는 그 사람이 현재 하나님과 어떤 관계에 있는지에 대해 보려고 해야 합니다.
- 7) 세마포는 오직 천국 백성만 입습니다.
 - 세마포는 오직 천국 백성만 입을 수 있기 때문에 세마포가 보이지 않는 사람은 천국 백성이 아님을 알 수 있습니다.

- 예수님을 구세주로 영접치 않는 사람은 세마포를 입지 않고 있습니다.
 - 교회를 다니고 있고 신앙생활을 열심히 하는 것 같은 사람 중에도 벌거벗은 사람이 있습니다(계 3:18).
- 8) 세마포는 구체적으로 표현됩니다.
- 세마포는 한 순간에 다 볼 수 있습니다.
 - 하지만 한 순간에 다 볼 수 있지만 그것을 표현할 때는 매우 복잡하고 구체적인 설명이 나옵니다.
 - 아주 세밀한 부분까지도 영적인 메시지가 담겨져 있기 때문에 철저하게 성령님께 그 의미를 여쭙아야 합니다.
- 9) 세마포로 상대방의 영성을 회복시킬 수 있습니다.
- 보여진 세마포를 말하고 그 의미를 설명할 때 상대방의 영성을 회

복시킬 수 있습니다.

- 세마포를 통해 현재 그 사람의 영적 상태가 어떠한 것을 보여줄 수 있기 때문에 그 사람은 자신의 영적상태에 대해서 구체적으로 확인할 수 있습니다.
- 정기적으로 세마포를 보는 것은 영성을 잘 유지할 수 있는 좋은 방법입니다.

10) 세마포는 보는 사람에 따라 달리 보여 집니다.

- 세마포는 사역자에 따라 다르게 보여 집니다.
- 이는 세마포가 믿음, 행위, 회개할 부분에 의해 다양하게 보여지기 때문입니다. 어떤 사람은 믿음의 부분이 부각되어 보여지고, 또 어떤 사람은 행위 부분이 부각되어 보여 집니다. 또한 회개할 부분이 부각되어 보여 집니다.
- 세마포를 보는 사역자의 상태(인

격, 습성, 태도, 영성깊이, 하나님과의 관계, 성별의 차이, 나이의 차이, 환경의 차이, 학업의 차이, 기타)에 따라 세마포가 다르게 보여 집니다. 이는 성경의 저자에 따라 성경말씀이 각각 다른 느낌으로 쓰여진 것과 같습니다.

11) 세마포 보는 것을 정욕으로 사용하지 마십시오.

- 세마포를 가지고 그 사람을 훑아 매려 해서는 안됩니다.
- 오직 세마포는 그 사람이 하나님과 어떠한 관계를 맺고 있는지 보여주는 것입니다. 그것을 가지고 사역자의 정욕으로 사용해서는 안 됩니다.
- 어떤 사역자는 세마포를 보여주며 더 좋은 세마포를 입기 위해 금전을 요구하거나 어떠한 헌신을 요구합니다. 이는 죄를 짓는 것입니다.

- 12) 세마포를 볼 때 선입견을 버려야 합니다.
- 선입견이 묻은 세마포는 더러운 행위입니다.
 - 선입견이 있는 상태로 세마포를 볼 때는 선명하지 못하며 분명하지 못합니다. 설령 보여지는 세마포가 선명하다 할지라도 잘못된 세마포를 보는 것입니다.
- 13) 팀을 편성하여 팀별로 실습을 하면 좋습니다. 팀장의 인도하에 실습을 하면 됩니다. 이 때 인도자는 팀들이 실습을 잘 하고 있는지 돌아봐야 합니다. 실습이 끝나면 팀의 대표자를 선정하여서 그 대표자들을 앞으로 나오게 하여 누가 잘 하는지 대항전을 펼치는 것도 좋은 방법입니다.
- 14) 한 사람을 지목하여 그 사람을 위해 세마포를 보는 것도 좋은 방법입니다.
- 15) 사랑하는 가족이나 친구들의 세마포를 보게 하는 것도 좋은 방법입니다.

나. 세마포 보기 실습 순서:

- 1) 먼저 세마포를 보고 싶은 사람을 선정하십시오.
 - 어떤 한 사람을 영으로 바라보시기 바랍니다.
 - 환상을 보는 것과 세마포 보는 것은 다릅니다. 환상은 그 사람이 짐승이나 어떤 물건으로 보여질 수도 있고 어린 아이나 늙은 사람으로 보여질 수도 있습니다. 하지만 세마포는 그 사람의 현재 모습으로 보여집니다.
- 2) 성령님께 보여달라고 요청하십시오.
 - 세마포는 오직 하나님께서 보여줍니다. 우리의 능력으로 세마포를 보는 것이 아닙니다.
 - 성령님께 세마포를 보여달라고 하면 성령님이 세마포를 보여줍니다.
- 3) 세마포가 어떤 색입니까? 세마포의 색

에 따라 각각의 의미가 달라집니다. 대체적으로 보여지는 색은 다음과 같습니다.

- 황금색으로 보여진다.
- 흰색으로 보여진다.
- 여러가지 색깔이 섞여있는 색동옷처럼 보여진다.
- 전혀 옷을 안 입은 벌거벗은 모습이다.

4) 세마포가 어떤 종류입니까? 세마포의 종류에 따라 각각의 의미가 달라집니다. 대체적으로 보여지는 세마포 종류는 다음과 같습니다.

- 속이 보일듯 말듯 매우 얇은 천으로 만들어진 세마포이다.
- 여러겹으로 만들어진 세마포이다.
- 황금으로 만들어진 세마포이다.
- 세마포나 황금이 아닌 다른 재질로 만들어진 세마포이다.

5) 세마포의 장식은 어떻습니까? 세마포에 달려있는 장식품이나 그 모양새에

따라 각각의 의미가 달라집니다. 대체적으로 보여지는 세마포의 장식은 다음과 같습니다.

- 면류관을 쓰고 있다.
- 금으로 된 띠를 허리나 가슴에 차고 있다.
- 손에 왕이나 왕비가 가지고 있는 홀을 들고 있다.
- 선비들이 쓰고 있는 관을 쓰고 있다.
- 대제사장의 옷에 있는 것처럼 방울들이 달려있다.
- 장수처럼 손에 칼을 들고 있다.

6) 세마포의 모양은 어떻습니까? 세마포의 생김새에 따라 각각의 의미가 달라집니다. 대체적으로 보여지는 세마포의 생김새는 다음과 같습니다.

- 세마포가 매우 길다/짧다
- 세마포가 깨끗하다/더럽다
- 세마포가 맑다/추하다
- 세마포가 튼튼하다/찢어졌다

- 세마포가 밝다/어둡다
- 7) 보여진 세마포의 의미를 성령님께 여쭙십시오.
- 성령님께 그 사람의 세마포가 어떤 의미를 가지고 있는지를 여쭙보는 것이 중요합니다.
 - 또한 어떻게 하면 더 상급이 높은 세마포를 입을 수 있는지 그 방법에 대해 성령님께 여쭙 보십시오. 그러면 성령께서 그 방법을 가르쳐 주실 것입니다.

[막 9:29] 이르시되 기도 외에 다른 것으로는 이런 유가 나갈 수 없느니라 하시니라





5 장

/

웃음치유
실습

제 5 장 웃음치유 실습

훈련 목적

- * 은사를 활성화시키기 위해 실습을 행한다.
- * 효과적인 실습 방법을 배운다.
- * 훈련모임을 위한 효과적인 실습 방법을 배운다.
- * 사역의 현장에서 강력한 사역 방법을 배운다.

한주간 숙제

- * 매일 성막기도를 드린다.
- * 매일 성령님과 지속적인 대화를 나눈다.
- * 은사 실습 방법대로 실습을 해본다.
- * 은사 실습 방법을 숙지한다.

1. 건강 웃음 실습

가. 실습을 위한 참조사항:

- 1) 예수님은 항상 기뻐하셨습니다.
 - 예수님은 앞에 있는 즐거움을 위하여 십자가의 부끄러움을 참으셨습니다(히 12:2).
 - '즐거움'이란 단어는 '기쁨'을 말하

[히 12:2] 믿음의 주요 또 온전케 하시는 이인 예수를 바라보자는 그 앞에 있는 즐거움을 위하여 십자가를 참으사 부끄러움을 개의치 아니하시더니 하나님 보좌 우편에 앉으셨느니라

는 <카라>입니다.

- 예수께서 하나님께서 주신 기쁨 때문에 십자가의 고난을 달게 받을 수 있으셨던 것처럼 우리도 주님께서 주신 기쁨으로 십자가를 질 수 있습니다.

2) 주님 때문에 기뻐할 수 있습니다.

- 다윗은 앞으로 오실 주님을 바라보면서 기뻐했습니다(행 2:25-26).
- 우리도 구세주되신 예수님을 만나게 되면 기쁨의 인생을 살게 됩니다.
- 다윗처럼, 마음으로 기뻐하고 입술로 즐거워하며 육체로 희망을 가지며 살 수 있습니다.

3) 항상 기뻐할 수 있습니다.

- 항상 기뻐하라(살전 5:16)는 원하는 일이 성취되었을 때 얻을 수 있는 기쁨만을 가리키는 것이 아니라 어렵거나 힘든 일에도 기뻐하는 것을 포함합니다.

[행 2:25] 다윗이 저를 가리켜 가로되 내가 항상 내 앞에 계신 주를 보았음이어 나로 요동치 않게 하기 위하여 그가 내 우편에 계시도다 [행 2:26] 이러므로 내 마음이 기뻐하였고 내 입술도 즐거워하였으며 육체는 희망에 거하리니 [행 2:27] 이는 내 영혼을 음부에 버리지 아니하시며 주의 거룩한 자로 썩음을 당치 않게 하실 것임이로다

[살전 5:16] 항상 기뻐하라

- 이러한 기쁨은 인간의 감정을 통해서 나오는 것이 아니라 오직 하나님을 통해서 얻게 되는 기쁨입니다.
- 4) 주 안에서 기뻐할 수 있습니다(빌 4:4).
- 주 안에서 기뻐하라는 말은 <카이레테>로서 현재 능동태 명령법으로 어떠한 상황 가운데서도 기뻐해야 할 것을 강조하고 있습니다.
 - 빌립보서를 쓸 당시의 바울은 감옥에 투옥되어 있는 매우 힘든 상황이었습니다. 하지만 그는 감옥 속에서도 기뻐하는 생활을 했습니다(빌 2:17).
 - '주 안에서'라는 말은 그리스도인의 기쁨의 원천이 무엇인지 가르쳐 줍니다. 우리는 주님 때문에 기뻐해야 하고 주님 안에서 기뻐해야 합니다.
- 5) 희락이 있는 삶이 제일의 삶입니다(전 8:15).

[빌 4:4] 주 안에서 항상 기뻐하라 내가 다시 말하노니 기뻐하라

[빌 2:17] 만일 너희 믿음의 제물과 봉사 위에 내가 나를 관제로 드릴지라도 나는 기뻐하고 너희 무리와 함께 기뻐하리니

[전 8:15] 이에 내가 희락을 칭찬하노니 이는 사람이 먹고 마시고 즐거워하는 것보다 해 아래서 나은 것이 없음이라 하나님이 사람으로 해 아래서 살게 하신 날 동안 수고하는 중에 이것이 항상 함께 있을 것이니라

- 하나님의 은혜 안에서 먹고 마시고 즐거워하는 사람보다 더 나은 사람이 없습니다.
 - 이는 세상이 주는 즐거움이 아니라 하나님께서 주신 즐거움을 누리는 것입니다.
 - 세상이 주는 먹고 마시고 즐거워하는 것은 오히려 인생을 타락하게 하고 멸망으로 인도합니다.
- 6) 먹고 마시는 것보다 기쁨이 더 소중한
니다.
- 하나님의 나라는 먹고 마시는 것에 있지 아니하고 오직 성령 안에서 의와 평강과 희락 가운데 있는 것입니다(롬 14:17).
 - 수준이 낮은 사람은 먹고 마시는 것이 그렇게 중요하지만 영적으로 성장한 사람은 의와 평강과 희락의 삶이 그렇게 중요하게 여겨집니다.
 - '의'라는 것은 의로운 삶을 사는 것

[롬 14:17] 하나님의 나라는 먹는 것과 마시는 것이 아니요 오직 성령 안에서 의와 평강과 희락이라

을 말하며, '평강'은 마음으로 평강
을 누리며 사는 것을 말하며, '희
락'은 영혼에 즐거움을 누리며 사
는 것을 말합니다.

- 7) 성령의 열매를 맺는 사람에겐 희락이
있습니다.
- 성령 하나님과 함께 동행하는 사람
에게는 희락의 삶이 있습니다(갈
5:22).
 - 희락이 없는 사람은 성령 하나님과
동행하는 사람이 아닙니다.
- 8) 근심 대신 기쁨이 있습니다(고후 6:9)
- 남들이 볼 때 근심할 수밖에 없는
상황에 놓인 사람 같으나 오히려
기뻐하는 사람이야 말로 진정한
기독교인입니다.
 - 남들이 볼 때 기뻐해야 하는 상황
같은데 오히려 근심에 쌓여 있는
사람은 기독교인이라 말할 수 없
습니다.
 - 근심해야 할 상황에서도 기뻐할 수

[갈 5:22] 오직 성령의
열매는 사랑과 희락과
화평과 오래 참음과
자비와 양선과 충성과

[고후 6:10] 근심하는
자 같으나 항상 기뻐
하고 가난한 자 같으
나 많은 사람을 부요
하게 하고 아무 것도
없는 자 같으나 모든
것을 가진 자로다

있는 것은 주님께서 주시는 기쁨
이 있기 때문입니다.

9) 마음의 즐거움은 얼굴을 빛나게 합니다(잠 15:13).

- 마음이 즐거울 때 얼굴 빛이 밝아
집니다.
- '얼굴'은 <파님>이라는 단어입니다.
이 단어는 '진설병'에서 '진설'이라
는 단어와 같습니다. 이는 주님의
얼굴을 뵈는 의미입니다. 누구
든지 주님의 얼굴을 뵈는 사람은
마음에 즐거움이 있습니다.
- 마음의 근심은 심령을 상하게 합
니다. '심령'은 <루아흐>로서 '영'
(spirit)을 말합니다.

10) 슬픔 대신 기쁨이 있습니다(사 6:13).

- 하나님은 슬픔 대신 기쁨이 있게 하
십니다.
- 기쁨보다 슬픔이 많은 사람은 하나
님의 치유하심을 받지 못한 사람
입니다.

[잠 15:13] 마음의
즐거움은 얼굴을
빛나게 하여도
마음의 근심은
심령을 상하게
하느니라

[사 61:3] 무릇 시온에
서 슬퍼하는 자에게
화관을 주어 그 재를
대신하며 희락의 기름
으로 그 슬픔을 대신
하며 찬송의 옷으로
그 근심을 대신시키고
그들로 의의 나무 곧
여호와와 의의 심은 바
그 영광을 나타낼 자
라 일컬음을 얻게 하
려 하심이니라

- '슬픔'은 마음의 슬픔을 말합니다. 이러한 슬픔은 세상의 문제 때문에 생기는 것입니다.
- 기쁨이 있다고 해서 세상의 문제가 없어지는 것은 아닙니다. 세상의 문제와는 상관없이 기뻐하는 사람은 하나님의 치유하심을 받은 사람이고 성령의 기름부음을 받은 사람입니다.

11) 웃음은 신체에 유익을 가져다 줍니다.

- 가) 웃을 때 몸에서 통증을 억제시키는 진통제가 나옵니다.
- 우리의 몸에는 하나님께서 만들어 놓으신 진통제를 가지고 있습니다.
 - 이러한 진통제는 기쁠 때나 만족스럽거나 성취감을 느낄 때 만들어집니다.
 - 특별히 웃을 때 보다 많은 진통제가 나오게 됩니다. 엔돌핀이나 엔케팔린 같은 진통제가 많

이 품어져 나옵니다. 마치 샘 물이 터져 나오듯이 그렇게 진 통호르몬이 분비됩니다.

- 암 환자의 경우 통증이 극심한 데 웃음은 암환자의 통증을 사라지게 만듭니다.

나) 염증을 완화시켜 줍니다.

- 부신에서 염증을 치료하는 화학 물질이 나오게 됩니다.
- 신경통이나 관절통증을 완화시키며 치유해 줍니다.

다) 혈액순환이 잘 됩니다.

- 혈액순환이 잘 되기 위해서는 동맥이 이완되어야 하는데 웃음은 동맥을 이완시켜주기 때문에 혈액순환이 잘 됩니다.
- 이를 통해 혈압이 정상으로 회복됩니다.
- 웃음은 심장 박동수를 높아지게 만듭니다. 이를 통해 혈액순환이 잘 됩니다.

- 웃을 때 맥박이 배로 증가하게 되며 이를 통해 혈액에 산소가 많이 공급됩니다.
- 라) 모든 신체 기관이 정상으로 회복됩니다.
- 신체의 긴장이 풀려짐으로 신체 기관이 정상으로 회복됩니다.
 - 심장 박동이 빨라져 몸의 근육이 이완되게 함으로써 몸을 건강하게 만듭니다.
 - 웃는 것 뿐인데도 마치 상체 운동을 한 듯한 효과를 보게 합니다. 5분간 크게 웃는 것이 1시간 조깅하는 것과 맞먹는 운동 효과를 보게 합니다.
- 마) 스트레스가 없어집니다.
- 혈액에는 코르티솔이라는 스트레스 호르몬이 있는데 웃음을 통해 이 호르몬이 점차 사라집니다.

- 분노와 긴장감이 완화됨으로 심장마비와 같은 불상사를 예방할 수 있습니다.
- 스트레스가 심하면 뇌졸중이 발생할 수 있는데 이러한 뇌졸중의 원인이 되는 순환계를 질환을 예방하게 됩니다.

12) 웃음은 정신적으로도 유익합니다.

가) 웃음은 무력증을 없애 줍니다.

- 스트레스가 많을 때 무력해 집니다. 웃음은 스트레스를 없애 줌으로써 무력증이 없어지게 만듭니다.
- 부정적인 생각이나 좋지 않는 생각들은 우리에게 무력증을 줍니다. 웃음은 이런 부정적인 생각이나 좋지 않는 생각들을 없애 줍니다.
- 우울증은 우리를 무력하게 만듭니다. 웃음은 이러한 우울증을 없애버립니다.

나) 웃음은 적응력을 높여줍니다.

- 사회생활을 잘 하기 위해서는 적응을 잘해야 합니다. 웃음은 우리로 하여금 적응을 잘 하게 만듭니다.
- 적응을 잘 하려면 순발력이나 재치가 뛰어나야 합니다. 웃음은 우리의 뇌를 활성화시킴으로써 순발력과 재치를 갖게 만듭니다.

다) 웃음은 뇌를 활성화시킵니다.

- 웃음은 지진과도 같습니다. 잠자고 있는 영혼을 깨우는 데는 웃음이 매우 좋은 약입니다.
- 웃음을 통해 어두움이 떠나갑니다. 마음 속의 어두움이 물러갈 때 비로소 우리의 뇌가 정상적으로 작동하게 됩니다.
- 웃음은 우리의 뇌를 웃게 만듭니다. 뇌가 웃을 때 뇌의 기능이 활발해집니다.

- 라) 웃음은 의사소통을 돕습니다.
- 웃으면 긴장이 완화됩니다.
 - 웃으면 서먹서먹한 관계가 깨 집니다. 처음 만난 사람일수록 불편합니다. 이럴 때 웃음은 불편한 관계를 깨뜨려줍니다.
 - 심각하게 말을 하는 것보다 웃으면서 말을 하게 되면 훨씬 사람들의 좋은 반응을 얻을 수 있습니다. 사람들은 딱딱한 말을 하는 사람보다 웃음지으며 말하는 사람을 더 좋아합니다.
 - 웃음은 발표력을 증진시킵니다. 그래서 프리젠테이션을 할 때 먼저 웃는 시간을 갖고서 진행하게 되면 훨씬 효과있는 발표를 할 수 있습니다.
- 마) 웃음은 창의력을 증가시킵니다.
- 웃음은 뇌를 편하게 해 줍니다. 뇌가 편할 때 더욱 높은 창의력을 발휘할 수 있습니다.

- 웃음을 통해 뇌가 활성화될 때 훨씬 창의적인 활동을 할 수 있습니다. 심각한 사람보다 웃는 사람에게서 훨씬 창의적인 활동을 한다는 사실을 알 수 있습니다.
- 미국 사람은 많이 웃습니다. 저들이 뛰어난 창의력을 가지고 있는 이유에는 웃음을 빼놓을 수 없을 것입니다.
- 웃는 사람은 높은 창의력을 발휘하기 때문에 어느 단체에서든지 인기가 많습니다. 사람들은 창의력이 좋은 사람을 좋아합니다.
- 창의력이 좋은 사람은 성취력이 높습니다. 창의력이 좋은 사람은 남들이 생각하지 않는 것을 생각합니다. 때로는 엉뚱한 것 같아도 창의력이 풍부한 사람은 매우 높은 매력을 갖습

니다. 그래서 사람들이 창의력이 풍부한 사람을 좋아하는 것입니다. 때에 따라 기발한 아이디어로 사람들을 놀라게 해 보세요. 그러면 많은 사람들의 인기를 차지하게 될 것입니다.

바) 웃음은 자신감을 갖게 합니다.

- 웃음은 우리로 하여금 자신감을 갖게 합니다. 그렇기 때문에 항상 사람과 만날 때에는 웃는 기회를 만들어야 합니다.
- 사람을 웃길려고 하는 마음을 항상 갖고 있기 때문에 성격이 진취적이면서도 적극적으로 변화됩니다.
- 사람들로 하여금 웃을 수 있게 만드는 사람은 그만큼 사람들의 인기와 신뢰를 얻게 되기 때문에 그만큼 자신감을 갖게 됩니다.
- 부모의 칭찬이나 상사 또는 직

장 동료의 칭찬을 받는 사람은
더욱 자신감이 생깁니다.

사) 웃음은 행복하게 합니다.

- 웃음은 모든 분노를 없애 줍니다. 분노가 있다는 것은 공격적이라는 말입니다.
- 공격적인 사람은 모든 사람이 싫어합니다. 웃음을 통해 이러한 공격적인 태도가 사라집니다.
- 웃음은 심신을 편하게 만들어 줍니다. 아무리 좋은 음식을 먹어도 웃지 않으면 맛이 없습니다. 아무리 좋은 옷을 입어도 웃지 않으면 보기 싫습니다. 아무리 좋은 집에서 살아도 웃지 않으면 초가집보다 못합니다.
- 웃는 사람에게는 복이 임합니다. 하늘의 신령한 복은 웃는 사람에게 임합니다. 땅의 기름

진 복도 웃는 사람에게 임합니다. 웃는 살마은 복을 거두는 사람입니다. 웃는 사람 옆에 있으면 복을 얻게 됩니다.

- 13) 팀을 편성하여 팀별로 실습을 하면 좋습니다. 팀장의 인도하에 실습을 하면 됩니다. 이 때 인도자는 팀들이 실습을 잘 하고 있는지 돌아봐야 합니다. 실습이 끝나면 팀의 대표자를 선정하여서 그 대표자들을 앞으로 나오게 하여 누가 잘 하는지 대항전을 펼치는 것도 좋은 방법입니다.
- 5) 한 사람을 지목하여 그 사람을 보면서 웃게 하는 것도 좋은 방법입니다.

나. 실습 순서:

- 1) 억지로 웃는 실습을 합니다.
 - 억지로 웃을지리라도 그 억지웃음이 점차적으로 진짜 웃음으로 변화됩니다.
 - 이런 현상은, 현실적으로 일어난 일

이 아닐지라도 믿음으로 선포할 때 역사가 일어나는 것과 같습니다.

- 감정이 행동을 변화시키지만 행동이 감정을 변화시키리도 합니다.

2) 호흡으로 웃는 연습을 합니다.

- 호흡을 마실 때 기쁨을 마신다고 생각하면서 마십니다.
- 마신 호흡을 폐와 단전을 거쳐 하복부(성기)까지 내려줍니다.
- 기쁨의 기운이 온 몸에 흐르도록 유도합니다.

3) 생각으로 웃는 연습을 합니다.

- 스스로 '나는 기쁘다'란 생각을 갖습니다. 그러면 점점 기쁨이 스며들어옵니다. 꿈이나 소망이 이루어진 모습을 생각하면 기쁨이 더욱 빨리 스며듭니다.
- 코로 천천히 숨을 들이마시면서 기쁘다는 마음을 갖습니다.
- 아랫배 깊숙히 호흡이 내려가도록

숨을 들이마십니다.

- 호흡을 뱃을 때에는 가급적 최대한 길게 뱃습니다. 속의 더러운 생각이 다 빠져나간다고 생각하면서 뱃습니다. 그러면 실제로 속의 좋지 않은 생각이 빠져 나갑니다.
- 이렇게 들숨과 날숨으로 7회 반복합니다. 이렇게 했을 때 어느새 심령에 기쁨이 충만해짐을 느낄 수 있습니다. 심령에 악한 생각들과 악한 기운들이 빠져나간 것을 느낄 수 있습니다.

4) 머리로 웃는 연습을 합니다.

- 머리를 두드리면서 웃는 연습을 합니다.
- "하하하"라고 웃으면서 손가락 또는 손바닥으로 머리를 두들깁니다.
- 이렇게 할 때에 머리와 연관된 좋지 못한 생각이나 두통, 스트레스, 각종 질병이 치유됩니다.

- 5) 눈썹으로 웃는 연습을 합니다.
- 눈썹을 이마 윗쪽으로 들어올리는 연습을 합니다.
 - 웃음을 유지하면서 실시합니다. "나는 행복합니다"라고 3번 반복적으로 말하면서 눈썹을 들어 올립니다.
 - 이렇게 했을 때 미간 사이의 주름이 퍼지며 인상이 부드럽고 좋은 인상을 갖게 됩니다.
- 6) 눈으로 웃는 연습을 합니다.
- 눈을 크게 뜨면서 웃는 모습을 짓습니다. 눈을 덮고 있는 세상의 더러운 껍질이 벗겨지는 느낌을 가지면서 눈을 밝게 뜹니다. 눈이 점점 선명해집니다. "내 눈이 주의 영광을 봅니다"라고 3번 반복해서 고백하면서 눈을 밝게 뜹니다.
 - 눈을 감았다가 갑자기 눈을 크게 뜨는 연습을 합니다. "네게 빛이 임하였습니다"라고 3번 반복해서 말하

면서 눈을 크게 뜹니다.

- 7) 코로 웃는 연습을 합니다.
 - 코로 웃음을 마십니다. 코로 웃음을 들이 마실 때에 마음 속으로 '주님의 향기를 맡습니다'라고 3번 고백하십시오. 그러면 실제로 주님의 향기를 맡을 수 있습니다. 최대한 길게 숨을 들이마십시오. 강하게 들이 마시지 말고 꽃향기를 마시듯 그렇게 부드럽게 길게 마십시오.
- 8) 혀로 웃는 연습을 합니다.
 - 혀를 웃게 만드십시오.
 - 혀를 미소짓게 하십시오. 혀를 최대한 가볍게 만드십시오.
 - 혀 모습이 스마일 모양이 되도록만 들어 보십시오.
 - 마음 속으로 '나는 주님을 사랑합니다'라고 3번 고백하면서 해 보십시오.
- 9) 입술로 웃는 연습을 합니다.

- 입술로 웃습니다. 입술을 스마일 모양으로 만들어 보십시오.
- '나는 모든 사람을 사랑합니다'라고 3번 마음 속으로 고백하면서 미소를 지어보세요. 입술이 웃을 때 얼굴이 활짝 펴집니다.

10) 치아로 웃는 연습을 합니다.

- 치아를 웃게 하십시오. 입을 활짝 벌려서 모든 치아가 다 보이도록 하십시오.
- 상악동이 들어 올려질 수 있도록 최대한 입을 짝 벌리십시오. 잇몸에 자극이 올 때까지 심하게 하십시오.
- 치아가 서로 소리나도록 움직이시고 아주 빠르게 하십시오. 30회 움직여 보십시오. 웃는 모습을 유지해야 한다는 것을 잊지 마십시오.

11) 입으로 웃는 연습을 합니다.

- 입을 활짝 벌려서 웃는 연습을 합니다.

- "사랑해", "좋아해", "용서할게", "이해할게", "잘해줄게" 등의 말을 하면서 7초간 입을 열고 있는 연습을 합니다. 이때 상악동을 최대한 위로 올려줍니다.
- 그렇게 입을 벌린 상태에서 "하하하"라고 세번 웃습니다. 그렇게 세번 웃음을 7회 반복합니다.
- 이제는 "하하하하하하하"라고 일곱번 웃습니다. 이 일곱번 웃음을 7회 반복합니다.
- 그 다음은 무한정으로 오랫동안 "하~"라고 웃습니다. 누가 가장 오래도록 웃는지 시합합니다.
- 이제는 똑 같은 방법으로 "헤~"로 웃습니다.
- 이번에는 "호~"로 웃어봅니다.
- 이번에는 "후~"로 웃어봅니다.
- 이번에는 "히~"로 웃어봅니다.
- 이제는 "하~ 헤~ 호~ 후~ 히~"라는 웃음을 반복해서 웃습니다. 이

렇게 웃다보면 저절로 웃음이 늘어나게 됩니다. 모두 웃는 사람으로 변화됩니다.

- 이번에는 도,미,솔,도 식으로 음을 올려가면서 웃어봅니다. 음이 올라가면서 웃을 때 웃음의 크기와 세기가 변화됩니다.

12) 몸으로 웃는 연습을 합니다.

- 가슴으로 웃어봅니다. 웃을 때 가슴이 벌렁거리도록 웃는 것입니다.
- 횡경막으로 웃어봅니다. 웃을 때 횡경막이 벌렁거리도록 웃는 것입니다.
- 단전으로 웃어봅니다. 웃을 때 단전에서 웃게 하면 됩니다.
- 몸을 흔들면서 웃어봅니다. 최대한 몸을 흔들어 보세요. 팔을 많이 흔드세요. 허리를 많이 흔드세요. 엉덩이를 많이 흔드세요. 다리를 흔드세요.
- 손벽을 치면서 웃어봅니다. 손벽을

많이 치면 건강해 집니다.

- 손바닥으로 위장을 가볍게 토닥거리주거나 쓰담아 주면서 웃습니다. 이렇게 하면 위장이 좋아 집니다.
- 손으로 얼굴을 치면서 웃어봅니다. 마치 화장을 할 때처럼 얼굴을 톡 톡치면서 웃습니다.
- 손으로 온 몸을 먼지털듯이 털면서 웃습니다. 모든 악한 것을 털어내듯이 합니다.
- 손으로 악한 세력을 때린다는 시늉을 하면서 웃습니다. 손에는 아무 것도 들고 있지 않지만 마치 손에 몽둥이가 있다고 생각하면서 하면 효과적입니다. 미운 사람을 생각하거나 인생의 문제나 질병을 생각하면서 해도 효과적입니다.
- 발을 구르면서 웃어봅니다. 발을 많이 구르면 건강해 집니다.

2. 거룩한 웃음 실습

가. 실습을 위한 참조사항:

- 1) 거룩한 웃음은 'Holy Laughing'을 말합니다.
 - 거룩한 웃음은 하나님께서 웃음을 부어주셔야만 얻을 수 있습니다.
 - 거룩한 웃음은 세상 웃음과는 다릅니다.
- 2) 거룩한 웃음은 누구든지 가능합니다.
 - 하나님의 자녀라면 누구든지 거룩한 웃음을 얻을 수 있습니다.
 - 거룩한 웃음은 언제 어느 때든지 임할 수 있습니다.
- 3) 거룩한 웃음을 하게 되면 모든 상처가 치유됩니다.
 - 모든 근심과 걱정이 떠나가게 됩니다.
 - 모든 우울증이 떠나가게 됩니다.
 - 모든 슬픔과 좌절감이 떠나가게 됩니다.

- 니다.
- 사람을 통해 얻은 상처가 치유됩니다.
- 4) 거룩한 웃음은 질병을 치유케 합니다.
- 암세포가 파쇄되거나 치유됩니다. 웃음을 통해 암세포가 건강하고 착한 세포로 변화되기도 하지만 파쇄되기도 합니다.
 - 뼈가 튼튼해집니다. 관절염이 치유됩니다. 뼈에 골수가 충만히 채워지고 피가 더욱 건강해집니다.
 - 혈관이 건강해집니다. 혈관이 튼튼해집니다. 막혔던 혈관이 뚫어집니다.
 - 세포가 건강해집니다. 웃음은 곧 빛입니다. 빛이 들어올 때 세포가 밝아집니다. 식물에게 빛이 필요하듯이 세포에게도 빛이 필요합니다. 빛은 가장 좋은 영양소입니다.
- 5) 거룩한 웃음은 모든 인생문제를 해결해 줍니다.

- 인생의 문제가 해결됩니다. 웃기만 했는데 저절로 문제가 해결됩니다. 아무리 해결하려고해도 안 됐던 문제가 거룩한 웃음을 웃고 나니 저절로 해결이 되는 경우가 많습니다.
- 웃으면 복이 온다는 말이 맞습니다. 옛말에 웃으면 복이 온다고 했는데 실제로 거룩한 웃음은 하늘의 신령한 복과 땅의 기름진 복을 줍니다.

나. 실습 순서:

- 1) 먼저 하나님께 거룩한 웃음을 구하십시오.
 - "나에게 거룩한 웃음을 부어주소시오"라고 하나님께 간절히 기도해야 합니다. 나도 모르게 갑자기 거룩한 웃음이 임하는 경우도 있지만 대부분의 경우엔 사모함이 있는 사람에게 거룩한 웃음이 임하

게 됩니다. 거룩한 웃음을 사모하는 사람들이 모여 있는 곳에 함께 할 때에 자연스럽게 거룩한 웃음이 임하게 됩니다.

- 누군가 거룩한 웃음을 웃는 사람이 있으면 그 사람에게 가까이 가십시오. 가만히 거룩한 웃음이 임할 때까지 기다리는 것보다 거룩한 웃음이 있는 곳을 찾아가는 것이 효과적입니다. 거룩한 웃음이 많은 사역자와 함께 하십시오. 그 사역자 옆에 있거나 손을 잡고 있을 때 훨씬 빨리 거룩한 웃음이 임하게 됩니다.

2) 거룩한 웃음을 막지 마십시오.

- 거룩한 웃음을 막으면 더이상 거룩한 웃음이 임하지 않게 될 수 있습니다. 거룩한 웃음 역시 하나님께서 주시는 은사입니다. 거룩한 웃음을 막아버리는 것은 은사를 거부하는 행위와도 같습니다. 한번

은사를 거부하게 되면 더이상 은사가 주어지지 않는 경우가 많습니다. 그러니 절대로 은사를 거부해서는 안 됩니다.

- 거룩한 웃음이 나올 때 자유하십시오. 거룩한 웃음이 터져 나오는 것은 하나님의 은혜가 충만히 임한 것입니다. 거룩한 웃음이 나올 때 그 웃음을 즐기십시오. 마음껏 춤을 추듯이 그렇게 거룩한 웃음을 웃으십시오.

3) 하나님께 집중해야 합니다.

- 웃음이 나올 때에 더욱 집중하십시오. 그러면 어느새 웃음이 증가될 것입니다.
- 거룩한 웃음이 나올 때 다른 생각을 갖지 마십시오. 다른 생각을 하게 될 때 거룩한 웃음이 없어지고 맙니다. 거룩한 웃음이 한참 진행중일 때 갑자기 세상적인 생각이 떠오르게 될 때가 있습니다. 이럴 때

세상적인 생각이 떠나가게 하셔야 합니다. 거룩한 웃음을 방해하려는 마귀의 방해는 주로 세상적인 생각과 의심의 생각입니다. '내가 지금 뭐하고 있는거야?', '남들이 보고 있는데 체면을 차려야지', '남들이 나보고 억지로 웃는다고 생각할텐데' 등의 생각들은 마귀의 방해입니다.

영력강화실습반 교재

초판발행 2021. 5. 27
지 은 이 데이빗 목사
펴 낸 이 홀리타임즈
주 소 서울시 송파구 마천2동 175-1
전 화 010-3909-8844(손에스터목사)
홈페이지 www.RevivalForChurch.com
이 메 일 inourlove@gmail.com

국제신학교

World Spiritual Leadership Seminary

“이런 분에게 적극 추천합니다”

- ▶ 하나님의 능력으로 목회와 사역을 하고 싶은 분!
- ▶ 영성과 신학을 겸비한 목회와 사역을 하고 싶은 분!
- ▶ 영혼의 상처를 치유할 수 있는 목회와 사역을 하고 싶은 분!
- ▶ 강력한 기도의 용사가 되어 기도로 목회와 사역을 하고 싶은 분!
- ▶ 각종 성령의 은사(대언예언, 신유은사, 영분별, 방언통변 등)를 통해 강력한 목회와 사역을 하고 싶은 분!
- ▶ 목회자의 소명이 있으나 생활책임을 위해 불가불 여가시간으로 신학교를 다니고 싶은 분!

신학생 모집요강

▶ 사역학사과정

- 인원: 00명
- 접수: 온라인 접수
- 자격: 고등학교 졸업자 (연령, 교단, 성별 제한 없음)
- 시험: 면접에 의해 입학허가를 받음

▶ 목회학사과정

- 인원: 00명
- 접수: 온라인 접수
- 자격: 고등학교 졸업자 (연령, 교단, 성별 제한 없음)
- 시험: 면접에 의해 입학허가를 받음

▶ 사역학석사과정

- 인원: 00명
- 접수: 온라인 접수
- 자격: 대학교 졸업자 (연령, 교단, 성별 제한 없음)
- 시험: 면접에 의해 입학허가를 받음

▶ 목회학석사과정

- 인원: 00명
- 접수: 온라인 접수
- 자격: 대학교 졸업자 (연령, 교단, 성별 제한 없음)
- 시험: 면접에 의해 입학허가를 받음

** 국제신학교는 대한예수교장로회(국제연합)총회의 신학교로서 강도사고시를 거쳐 목사안수를 받습니다.

** 국제신학교는 1년 6학기yo 운영되고 있으며 능력에 따라 조기 졸업이 가능합니다.

** 국제신학교는 수시입학이 가능하며 한부분 사역자일 경우 학비 면제를 받습니다.

● 접수: www.wslseminary.com

● 이메일: inourlove@gmail.com

● 문의: 손에스더목사(010-3909-8844)

● 유튜브채널: www.RevivalForChurch.com