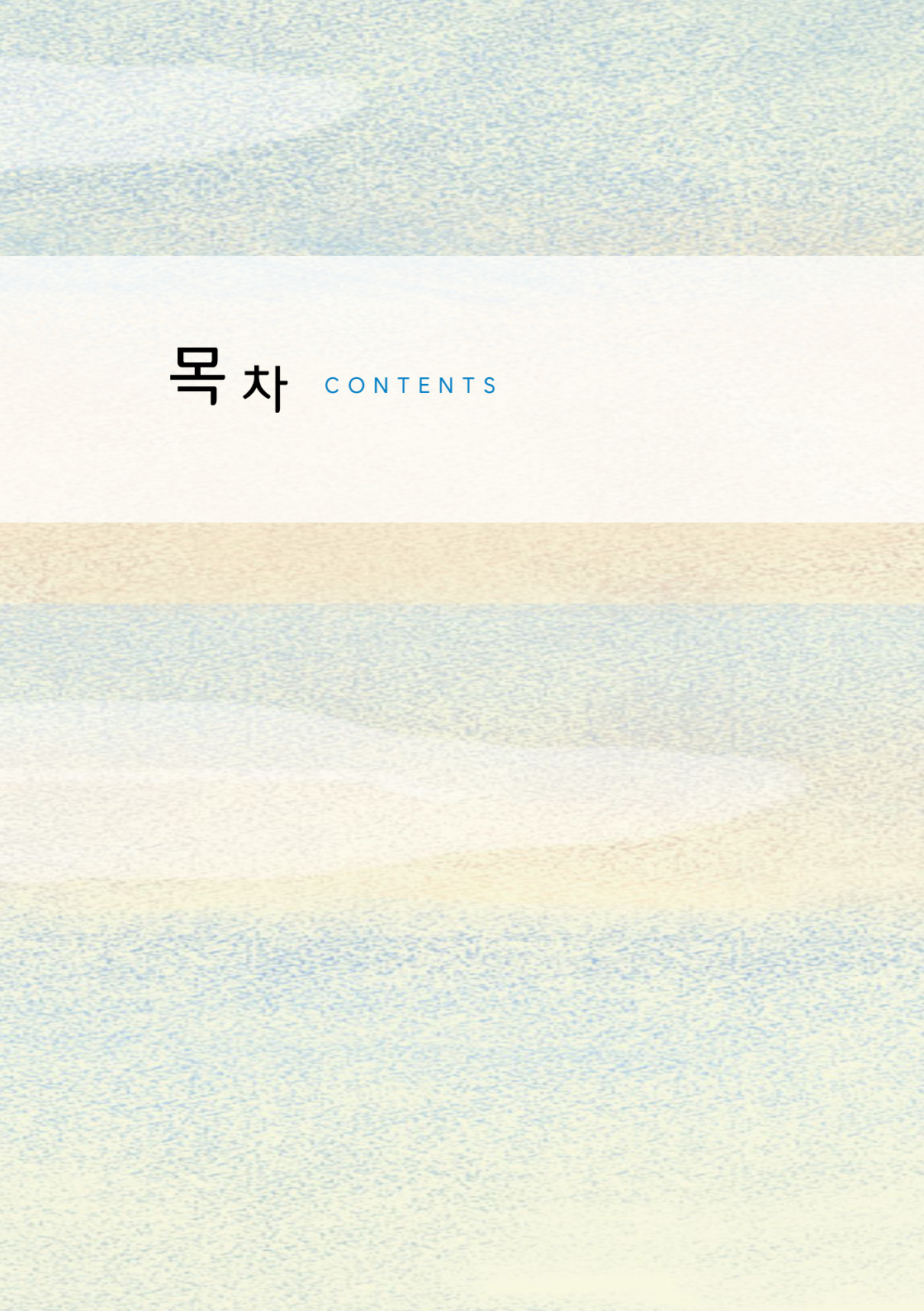


6주 훈련교재 자존감회복반

데이빗리목사

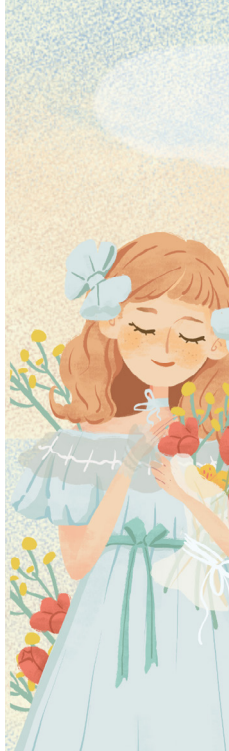
* 이 교재는 한국교회부흥운동본부에 소속된 교회에서 성경공부/훈련을 위해 제작된 교재입니다. 교재를 사용하기 원하시는 분은 한국교회부흥운동본부에 가입하시고 최우수회원이 되셔야 합니다.

한국교회부흥운동본부



목 차 CONTENTS

- 
- 제 1 장 자존감의 착각과 현실 _ 8
- 제 2 장 낮은 자존감과 영적 뿌리 _ 36
- 제 3 장 나의 절대적 가치 찾기 _ 51
- 제 4 장 십자가를 통한 새 신분 선포 _ 66
- 제 5 장 회복된 나의 자존감 _ 85
- 제 6 장 흔들리지 않는 자존감 _ 107



서론

/

들어가는 말

들어가는 말: 이제, 당신의 가치는 흔들리지 않습니다

“나는 왜 늘 부족하게 느껴질까요? 왜 남들의 시선에서 자유롭지 못할까요?”

이 교재를 펼친 당신은 아마도 오랫동안 이 질문들로 인해 힘겨운 시간을 보내셨을 것입니다. 밤잠을 설치게 하는 불안감, 아무리 노력해도 채워지지 않는 공허함, 타인과의 비교 속에서 느끼는 깊은 열등감. 우리는 이 모든 고통의 근원에 '낮은 자존감'이 자리 잡고 있음을 알고 있습니다.

세상은 당신에게 “더 가져라, 더 성공하라, 더 완벽해져라”고 속삭입니다. 그래서 우리는 스펙, 외모, 연봉이라는 조건 위에서 우리의 가치를 위태롭게 쌓아 올렸습니다. 그러나 이 모래성은 작은 바람에도 쉽게 무너졌고, 우리는 또다시 좌절했습니다.

'자존감회복반'은 가짜 자존감을 걷어내는 용기 있는 여정입니다.

우리는 이 6주 동안 세상이 당신에게 붙인 모든 '꼬리표'를 떼어낼 것입니다. 그리고 잠시 잊고 있었던, 아니 한 번도 제대로 알지 못했던 당신의 절대적인 가치를 발견하게 될 것입니다. 당신의 진정한 가치는 당신의 조건이나 능력이 아니라, 당신을 창조한 분의 무조건적인 시선과 사랑에 달려 있기 때문입니다.

당신이 누구인지, 왜 이 세상에 존재하며, 당신의 삶이 얼마나 소중한지를 깨닫는 순간, 비로소 당신의 자존감은 영원히 무너지지 않는 견고한 반석

위에 서게 될 것입니다.

이 여정은 당신의 삶을 근본적으로 변화시킬 것입니다. 안심하고, 편안한 마음으로 이 과정을 함께해 주십시오.

새로운 당신을 만날 것입니다.





1 장

/

자존감의 착각과 현실

제 1 장 자존감의 착각과 현실

도입내용

이 자리에 오신 당신에게 따뜻한 격려를 보냅니다. 당신이 지금 느끼는 공허함, 불안, 그리고 '나만 뒤처지고 있다'는 생각은 결코 당신만의 문제가 아닙니다. 우리는 모두 외부의 조건과 평가라는 거울에 비친 나를 진짜 나라고 착각하며 살아왔습니다. 첫 시간에는 그 착각의 무게가 우리의 삶을 어떻게 짓누르고 있는지, 그리고 우리가 어디서부터 길을 잃었는지 솔직하게 진단해 볼 것입니다. 이 진단이야말로 진정한 회복을 위한 첫걸음입니다.

1. 당신은 지금 어떤 '나'를 사랑하고 있습니까?

가. 자존감의 개념 정의와 오해

1) 자존감의 본질을 이해합니다.

a. 존재 가치를 확인 합니다

- '나'라는 존재가 얼마나 가치 있는지를 스스로 느끼는 감각입니다.

- 이 감각은 단순히 '기분이 좋다'는 것을 넘어, 삶의 역경과 실패 속에서도 자신을 존중하고 사랑하며, 타인에게 의존하지 않고 홀로 설 수 있는 내면의 힘입니다.
- 이는 곧 나의 존재 이유와 목적을 아는 데서 오는 근본적인 안정감입니다.

2) 가짜 우월감인 자만심과 흔들리지 않는 자기 확신 인 자존감의 명확한 차이점을 이해합니다.

a. 자만심:

- 타인보다 '위에' 있다는 착각에서 오는 오만한 감정입니다.
- 자만심은 본질적으로 열등감과 불안에서 비롯되며, 자신이 우월하다는 것을 끊임없이 증명하기 위해 타인을 깎아내리거나 무시해야만 족합니다.
- 작은 비판에도 와르르 무너지는 '허세'에 불과합니다.

b. 자존감:

- 타인과 상관없이 내가 '소중하다'는 확신에서 오는 안정감입니다.
- 건강한 자존감을 가진 사람은 자신의 장점과 단점을 모두 인정하고 수용합니다.

- 외부의 조건이나 상황에 흔들리지 않고, 타인의 성공을 진심으로 축하해 줄 수 있는 '확신'입니다. (로마서 12장 3절)

[롬12:3] 내게 주신 은혜로 말미암아 너희 중 각 사람에게에 말하노니 마땅히 생각할 그 이상의 생각을 품지 말고 오직 하나님께서 각 사람에게 나눠주신 믿음의 분량대로 지혜롭게 생각하라

3) 자존감을 '성공의 결과'나 '무한 긍정'으로 착각하는 현대 사회의 세 가지 치명적인 오해를 이해합니다.

a. 오해 1:

- 자존감은 '성공의 결과'이다. (→ 성공해야만 나를 사랑할 자격이 생기고, 실패하면 스스로를 벌주는 패턴에 갇힙니다. 그러나 자존감은 조건이 아니라 출발점입니다.)

b. 오해 2:

- 자존감은 '무한 긍정'이다. (→ 자신의 부정적인 감정, 부족함, 어두운 면을 억압하며 억지로 '긍정적인 가면'만 쓰려 합니다. 진정한 자존감은 나의 어두운 면까지 인정하는 솔직함에서 시작됩니다.)

c. 오해 3:

- 자존감은 '이기심'이다. (→ 자신을 돌보고 우선시하는 것을 죄책감으로 여겨, 결국 자기 자신을 소진하고 아무도 제대로 도울 수 없는 상

태가 됩니다. 진정한 자존감은 자신을 건강하게 사랑할 때 타인을 건강하게 사랑할 힘이 생깁니다.)

나. 가짜 자존감 vs. 진짜 자존감: 모래성과 반석

1) 외부 조건(성과, 인정)에 의존하여 쉽게 무너지는 가짜 자존감의 불안정한 특성과 그 한계를 이해합니다.

a. 근거:

- 내가 무엇을 할 때 (성공, 인정, 능력)만 존재한다고 믿는 가치입니다. 직장, 재산, 명함 등 '결과'에 철저히 종속되어 있습니다.
- 조건이 사라지면 나의 가치도 사라진다고 생각합니다.

b. 특성:

- 외부 조건에 따라 '유동적'으로 변합니다. 오늘 칭찬을 들으면 천국에 있다가, 내일 비난을 들으면 지옥으로 떨어지는 롤러코스터와 같습니다.
- 마치 모래 위에 지은 성과 같습니다. (마태복음 7장 24-25절)

[마 7:24] 그러므로 누구든지 나의 이 말을 듣고 행하는 자는 그 집을 반석 위에 지은 지혜로운 사람 같으리니
[마 7:25] 비가 내리고 창수가 나고 바람이 불어 그 집에 부딪히되 무너지지 아니하나니 이는 주초를 반석 위에 놓은 연고요

c. 비유:

- 끊임없이 기름을 부어야만 타오르는 불꽃과 같습니다.
- 이 불꽃을 유지하기 위해 삶의 모든 에너지를 소모하며, 언젠가는 꺼질 것이라는 공포와 불안을 벗어날 수 없습니다.

2) 내가 누구인지에 근거하여 영원히 흔들리지 않는 진짜 자존감의 본질과 절대적 확신을 갖습니다.

a. 근거:

- 내가 누구인지에 근거하여 부여된 가치입니다.
- 외부의 시선이나 평가가 아닌, 나를 만든 근원적인 존재가 부여한 가치에 뿌리를 둡니다. 이는 '존재 자체의 존엄성'에서 비롯되는, 흔들 수 없는 확신입니다.

b. 특성:

- 조건과 상관없이 '고정적'입니다.
- 실패나 비난에도 흔들리지 않고, '나는 여전히 소중하다'고 스스로에게 말해줄 수 있습니다.
- 내면의 평화와 안정감을 통해 타인에게도 건강한 사랑과 인정을 줄 수 있는 '반석 위의 집'과 같습니다.

c. 비유:

- 스스로 빛을 내는 태양과 같습니다. 외부의 연료나 타인의 시선이 필요 없이, 그 자체로 고유하며 영원히 빛날 가치를 지니고 있습니다.

다. 낮은 자존감이라는 그림자: 삶의 5가지 고통 증후군

1) 거절 공포로 인해 '착한 사람 가면'을 쓰거나 회피하며 결국 공허한 거래로 전락하는 관계 피로 증후군을 이해합니다.

a. 착한 사람 가면:

- 거절 공포 때문에 '착한 사람' 가면을 쓰고 살거나, 상처받기 싫어 관계를 회피합니다.
- 타인의 감정을 마치 자신의 책임인 양 떠안는 '감정적 과잉 책임' 상태에 놓입니다.

b. 거래로 전락한 관계:

- 상대방의 기분을 끊임없이 살피느라 정작 '나'의 감정은 무시하는 습관 때문에 늘 지쳐 있습니다.
- 시간이 지날수록 관계는 진정한 교류보다는 '인정을 위한 거래'처럼 느껴지며 공허해집니다.

다.

c. 함정에 빠짐:

- 당신의 존재 이유가 '타인을 만족시키는 것'이 되어버린 것입니다.
- 사람을 두려워하면 함정에 빠지게 됩니다. (잠언 29장 25절)

[잠 29:25] 사람을 두려워하면
올무에 걸리게 되거니와
여호와의 의지하는 자는
안전하리라

2) 존재 가치 확보를 위해 스스로에게 무자비한 기준을 요구하며
힘 없이 에너지를 소진하는 만성적 번아웃 증후군을 이해합니다.

a. 존재 가치의 흔들림:

- 인정받기 위해, 실수하지 않기 위해 무리하게 에너지를 사용하며, 작은 실수라도 하면 존재 가치가 흔들리는 고통을 겪습니다.

b. 무자비한 기준:

- 항상 '실수 제로'를 목표로 하기에 새로운 도전을 두려워하며, 스스로를 옳아매는 완벽주의의 덫에 갇힙니다.
- 스스로에게 절대로 달성할 수 없는 기준을 요구하고 있습니다.

c. 힘 없는 죄책감:

- 쉬는 시간에도 '내가 지금 쉬어도 되나?'라는 죄책감과 자기 비난에 시달려 진정한 회복을 경험하지 못합니다.
- 심을 누릴 자격이 없다고 느끼는 것입니다.

3) 내면의 공허함 때문에 세상의 물질과 중독 패턴으로 채우려 하며 영원한 결핍감을 겪는 악순환이 있습니다.

a. 채워지지 않는 구멍:

- 내면의 공허함이라는 구멍은 세상의 어떤 물질로도 채워지지 않습니다.
- 아무리 채워도 다음 단계로 나아가야 한다는 압박감에 시달리며 현재의 만족을 누리지 못합니다.

b. 중독 패턴:

- 이 결핍감을 채우기 위해 쇼핑, 음식, 게임, 자극적인 관계 등에 의존하는 중독 패턴을 보입니다.
- 그러나 일시적인 만족 뒤에 오는 허탈감과 죄책감은 공허함을 더욱 키우는 악순환입니다.

c. 무한 경쟁의 쳇바퀴:

- '더 큰 것'을 끊임없이 추구하는 '무한 경쟁의

챗바퀴'에서 벗어나지 못합니다.

- 이 챗바퀴는 영원한 피로만을 가져다줍니다.

4) 자신의 판단 능력을 불신하여 주도적인 삶을 포기하고 모든 결정권을 타인에게 넘기는 무기력함이 있습니다.

a. 판단 불신:

- 낮은 자존감은 자신의 판단 능력을 신뢰하지 못하게 만듭니다.
- 자신이 내린 결정을 스스로 확신하지 못하고, 끊임없이 타인의 의견을 구합니다.

b. 주도적인 삶 포기:

- 자신의 선택이 잘못될까 두려워 결정을 미루거나 아예 포기하며, 결국 주도적인 삶을 살지 못합니다.
- '나는 틀릴 것이다'라는 전제가 당신의 삶을 마비시킵니다.

c. 책임 회피:

- 결정에 대한 책임 회피는 결국 타인이나 운명 탓으로 돌리게 만들어 성숙의 기회를 잃습니다.
- 작은 결정조차 버거운 짐이 됩니다.

5) 타인의 성장을 나의 실패로 인식하며 질투와 시기
심의 감옥에 갇혀 감사와 기쁨을 잃는 고립된 상
태가 존재합니다.

a. 불공평한 인식:

- 타인의 성공이나 행복이 나의 실패처럼 느껴
집니다.
- '성공의 파이 조각'은 한정되어 있다고 믿기 때
문에, 진심으로 축하해 주기 어렵습니다.

b. 어두운 마음:

- 속으로는 시기심과 질투심으로 고통받으며,
타인의 성장이 나의 가치를 위협한다고 착각
합니다.
- 질투심은 스스로를 파괴하는 독입니다.

c. 고립과 차단:

- 이 시기심은 당신을 고립시키고, 세상을 긍정
적으로 바라볼 수 있는 시야를 차단하여, 감사
와 기쁨을 누릴 수 없게 만듭니다.

2. 당신의 가치는 '모래성' 위에 세워져 있습니다

가. 성취와 능력이 주는 착각: 능력주의의 덫

1) 자기 선언:

- a. "나는 잘 해냈기 때문에 가치가 있다." (I am what I achieve)는 잘못된 생각을 갖고 있습니다.

2) 성공을 조건으로 가치를 묶어두고 '성취 중독'에 빠지게 만드는 능력주의 사회의 위험한 메커니즘이 존재합니다.

a. 조건적 가치:

- 현대 능력주의 사회는 성공은 일시적인 기쁨을 주지만, 곧이어 더 높은 기준에 대한 불안감을 가져옵니다.
- 당신의 가치를 시험 성적, 연봉, 직급에 묶어두는 것입니다.

b. 성취 중독:

- 이로 인해 당신을 '성취 중독'에 빠지게 만들며, 성과가 없으면 무가치하다고 느끼게 만듭니다.
- 모든 노력이 헛되고 헛되다는 것을 인정해야 합니다. (전도서 1장 2절)

[전 1:2] 전도자가 가로되 헛되고 헛되며 헛되고 헛되니 모든 것이 헛되도다

c. 거짓 희망:

- '노력하면 모든 것을 이룰 수 있다'는 거짓 희망을 주면서, 실패를 전적으로 개인의 노력 부족으로 치부하게 만듭니다.

3) 능력과 성과가 사라지면 존재 이유까지 흔들리게 만드는, 영원히 지속될 수 없는 '시한부 가치'의 비극이 있습니다.

a. 가치 소멸:

- 언젠가 당신은 한계에 부딪히거나, 실수하거나, 실패할 것입니다. 그때 가치 전체가 소멸되는 듯한 좌절감을 줍니다.
- 실패는 곧 '무가치'를 의미합니다.

b. 존재 이유의 흔들림:

- 기술의 변화나 나이 때문에 능력이 쇠퇴하면, 존재 이유까지 흔들리는 위기를 겪게 됩니다.
- 능력은 영원히 지속될 수 없습니다.

c. 업적의 공허함:

- 당신의 가장 훌륭한 업적도 당신의 가치를 영원히 보장해주지 못합니다.

나. 외모와 조건이 주는 착각: 끊임없는 비교 문화

1) 자기 선언:

- a. "나는 남들보다 더 낫기 때문에 사랑받을 자격이 있다." (I am what I look like or own)는 잘못된 생각을 합니다.

2) 미디어와 SNS의 비현실적인 기준에 스스로를 끊임없이 비교하며 외부 포장에 집착하게 만드는 함정에 빠집니다.

a. 비현실적인 기준:

- 미디어와 SNS가 설정한 비현실적인 기준에 스스로를 끊임없이 비교하며, 잠시도 만족할 수 없게 만듭니다.
- 당신은 늘 타인의 '편집된 삶'과 나의 '날 것 그대로의 삶'을 비교하는 함정에 빠집니다.

b. 외부 포장 집착:

- 타인의 시선을 의식하여 옷차림, 브랜드, 차, 집 등 외부 포장에 과도하게 집중합니다.
- 내면은 황폐해도 겉모습만 그럴듯하면 된다는 거짓된 믿음입니다.

c. 시한부 자존감:

- 노화와 시간의 흐름은 막을 수 없기에, 당신의 가치가 외부의 시선에 종속되면서 '나다움'을 잃고 '시한부 자존감'을 갖게 됩니다.

3) 노화와 유행 앞에서 언젠가 소멸할 수밖에 없으며 끊임없는 경쟁 속에서 자아를 잃게 되는 비극적 결말이 있습니다.

a. 끝없는 경쟁:

- 끊임없는 비교와 유행 속에서 스스로를 채찍질하게 만드는 이 경쟁은 끝이 없습니다.
- 승리해도 곧 새로운 경쟁자가 나타납니다.

b. 조건의 소멸:

- 당신의 외모와 조건은 시간이 지남에 따라 가치를 잃을 수밖에 없습니다.

다. 타인의 인정이 주는 착각 관계 의존의 덫

1) 자기 선언:

- a. "모두가 나를 좋아해야만 나는 안전하다." (I am what others think of me)는 잘못된 생각을 갖습니다.

2) 타인의 기분에 나의 행복이 종속되며, 인정을 구걸하기 위해 자신의 감정과 욕구를 희생하는 '관계 중독'의 패턴이 있습니다.

a. 감정의 종속:

- 타인의 기분에 따라 나의 행복이 결정됩니다.
- 상대방의 말 한마디, 표정 하나에 천국과 지옥을 오갑니다.

b. 희생과 굴복:

- 비위를 맞추거나, 상대방에게 필요한 사람이 되기 위해 자신의 감정과 욕구를 희생하는 '관계 중독' 패턴을 보입니다.
- 스스로를 '인정의 노예' 상태로 만듭니다.

c. 잘못된 목적:

- 우리가 사람들의 환심을 사야 할까요, 아니면 하나님의 환심을 사야 할까요? (갈라디아서 1장 10절)
- 우리의 목적이 사람에게 맞춰져 있습니다.

3) 나의 가치 결정권을 타인에게 넘겨주고 작은 비난에도 파멸적인 경험을 하는 '인정의 노예' 상태가 됩니다.

[갈 1:10] 이제 내가 사람들에게 좋게 하랴 하나님께 좋게 하랴 사람들에게 기쁨을 구하랴 내가 지금까지 사람의 기쁨을 구하는 것이었다면 그리스도의 종이 아니니라

a. 가치 결정권 양도:

- 당신의 가치 결정권을 타인의 손에 넘겨주는 것입니다.
- 이 세상에서 모든 사람을 만족시킬 수는 없습니다.

b. 파멸적 경험:

- 한 명이라도 당신을 싫어하거나 비판하면 세상이 무너지는 경험을 하며, 홀로 설 수 없는 의존적인 사람이 됩니다.

c. 통제 불가능:

- 타인의 감정은 당신의 통제 범위를 완전히 벗어납니다.
- 통제할 수 없는 것에 당신의 전부를 걸고 있는 것입니다.

4) 자료 활용 스스로에게 묻기 (침묵 속에서 답해 보세요)

a. 만약 당신의 모든 조건(돈, 능력, 외모)이 사라진다면, 당신은 여전히 가치 있는 존재라고 스스로에게 말해줄 수 있습니까?

b. 주변의 모든 사람이 당신을 싫어한다면, 당신

은 여전히 세상에 존재할 이유가 있다고 생각
합니까?

- c. 지난 일주일 동안, 당신이 타인의 시선을 신경
쓰느라 포기하거나 숨긴 당신의 모습은 무엇
이었습니까?

3. 내면의 목소리: '자존감 도둑'의 정체

가. '비교'라는 독약: 질투와 열등감의 근원

- 1) 현상: SNS와 대면 관계 속에서 타인의 '연출된 성공'과 나의 '있는 그대로의 초라함'을 비교하며 스스로를 비참하게 만듭니다. 우리는 타인의 하이라이트 영상과 나의 비하인드 스토리를 비교하는 불공정한 함정에 빠집니다.
- 2) 타인의 '연출된 성공'과 나의 '날 것 그대로'를 비교하며, 나에게 주어진 고유한 축복을 무시하게 만드는 자기 파괴적 과정이 있습니다.
 - a. 불공정한 비교:
 - 당신은 타인의 10%의 화려한 성공만 봅니다. 그들의 90% 노력과 고통, 그리고 그 이면에 숨겨진 단점은 보지 못합니다.

- 이 불공정한 비교는 당신을 고립시키고 감사를 앗아갑니다.

b. 고유성 무시:

- 비교는 당신에게 주어진 고유한 재능과 기회를 무시하게 만드는 독약입니다.
- 당신의 삶은 타인의 복사본이 될 수 없는데도, 끊임없이 자신을 타인의 틀에 끼워 맞추려 합니다.

c. 파괴적인 결과:

- 비교는 내가 가진 모든 축복과 고유성을 무시하게 만드는 가장 파괴적인 행위이며, 결국 시기심과 열등감이라는 감옥에 갇혀 타인의 불행을 바라게 되는 어두운 마음을 갖게 만듭니다.

나. '자기 비난'이라는 채찍: 내면의 폭력

- 1) 현상: 작은 실수나 부족함에 대해 "너는 구제 불능이야", "너 때문에 망쳤어"라며 존재 자체를 공격합니다. 이는 어린 시절 받았던 부정적인 평가나 언어 폭력이 내면화되어 스스로를 학대하는 패턴입니다.

2) 어린 시절 부정적 평가가 내면화되어 '너는 구제 불능'이라며 스스로를 학대하고 무기력하게 만드는 자기 비난의 메커니즘:

a. 완벽주의의 함정:

- 완벽주의와 자기 비난은 동전의 양면입니다. 완벽해야만 비난을 피할 수 있다고 믿지만, 결국 완벽은 불가능하여 비난을 피할 수 없게 됩니다.
- 당신은 스스로에게 절대로 달성할 수 없는 기준을 요구하고 있습니다.

b. 스스로를 방어하지 못함:

- 당신의 내면에 있는 비난자는 당신의 성장을 돕는 친구가 아니라, 당신을 숨게 만들고 무기력하게 만드는 가장 무서운 적입니다.
- 당신은 이 비난자의 말을 여과 없이 믿고 순종합니다.

c. 수치심의 결과:

- 이 자기 비난은 깊은 수치심을 낳고, 수치심은 우리를 숨게 만들어 성장의 기회를 막습니다.
- 자신을 미워하는 마음은 결국 세상과 타인까지 미워하고 냉소적으로 대하게 만듭니다.

다. '가짜 책임감'이라는 짐: 경계선의 붕괴

- 1) 현상: 세상의 모든 문제와 주변 사람의 행복까지 내가 책임져야 한다는 강박입니다. 타인의 슬픔이나 분노까지 내가 해결해야 한다고 느낍니다.
- 2) 타인의 감정과 문제까지 내가 책임져야 한다는 착각으로 경계선이 무너져 결국 관계와 자신을 파괴하는 소진 과정:
 - a. 경계선의 혼란
 - 타인의 감정과 문제에 지나치게 몰입하여, 정작 자신의 삶의 경계를 무너뜨립니다. 타인의 기분이 나쁘면 "혹시 나 때문인가?"라고 생각하며 스스로에게 책임을 묻습니다.
 - 당신의 감정과 타인의 감정을 분리하지 못하고 있습니다.
 - b. 교만한 마음의 그림자
 - '내가 도와주지 않으면 안 된다'는 생각은 자신을 '구원자'의 위치에 두고 싶어 하는 교만한 마음에서 비롯될 수 있습니다.
 - 모든 것을 통제하려는 욕구의 변형일 수 있습니다.

c. 번아웃의 결과:

- 이 짐을 내려놓지 못하면 무거운 압박감에 시달리며 결국 관계와 자신을 파괴합니다.
- 자신의 에너지를 모두 소진하여 정작 가장 중요한 자신과 가족을 돌볼 여력이 없어 결국 번아웃을 경험하게 됩니다.

4. 우리의 분석은 왜 한계에 도달하는가?

가. 심리적 해결책의 한계: 왜 '나를 사랑하라'는 말을 공허한가?

1) 문제 인식: 낮은 자존감의 증상을 잘 진단했지만, 시중의 심리학적 지식이나 자기계발서로는 공허함이 완전히 채워지지 않습니다. "나는 소중하다"라고 수백 번 외쳐도, '왜 소중한가?'에 대한 근본적인 답이 없기에 다시 흔들립니다.

2) '왜 소중한가?'에 대한 절대적 근거가 없어 스스로 노력해야 한다는 피로감만 가중시키는 인간 중심적 해결책의 구조적 한계:

a. 근거의 부재:

- 심리학은 당신이 소중하다고 말하지만, 그 소중함이 어디서 왔는지에 대한 절대적인 근거

를 제시하지 못합니다.

- 스스로 소중하다고 주장하는 데는 한계가 있습니다.

b. 자가 발전의 피로:

- 스스로 자존감을 만들어내고 유지해야 한다는 압박감에 시달립니다.
- 이미 지치고 힘든 사람에게 '더 노력해서 스스로를 사랑하라'고 요구하는 것은 폭력일 수 있습니다.

c. 해결책의 일시성:

- 인간 중심적 접근은 '치유'가 아닌 '일시적인 밴드 에이드(반창고)'만을 제공합니다.
- 문제의 근원인 영적인 단절을 다루지 못하면, 증상만 계속 재발하며 결국 "나는 이것도 못하고치는 무능력한 존재구나"라는 결론에 도달하게 됩니다. (이사야 59장 2절)

[사 59:2] 오직 너희 죄악이 너희와 너희 하나님 사이를 내었고 너희 죄가 그 얼굴을 가리워서 너희를 듣지 않으시게 함이니

나. 문제의 진정한 근원: 영적인 단절 (원래의 설계)

- 1) 핵심: 낮은 자존감의 진정한 뿌리는 '심리적인 상처'와 '잘못된 습관'보다 더 깊은 곳에 있습니다. 이는 인간이 본래 창조된 목적과 설계에서 이탈했기 때문입니다. 우리의 내면에는 '창조주와의

관계라는 빈자리가 있습니다.

2) 나의 가치를 정하신 창조주와의 관계가 끊어지면
서 존재의 목적을 잃고 '전원이 꺼진' 상태에 놓인
근본적인 진단:

a. 근원적인 질문:

- 당신의 가치는 당신에게서 시작된 것이 아닙니다. 당신을 만든 분, 당신에게 생명을 불어넣은 분이 당신의 가치를 정하셨습니다.
- 당신은 당신의 가치를 스스로 정할 권리가 없습니다.

b. 단절의 결과:

- 나를 만든 분, 나의 가치를 부여한 분과 연결되지 못했기에, 우리는 길 잃은 양처럼 방황하며 외부(돈, 외모, 인정)에서 가치를 찾아 헤매는 것입니다.
- 당신은 지금 전원이 꺼진 상태입니다.

다. 다음 단계에 대한 갈망: 진정한 연결을 찾아서

1) 다음 시간에는 이 고통의 영적인 뿌리를 완전히 찾아내고, '복제 불가능한 하나님의 형상'이라는 절대 진리를 통해 근본적인 해결책을 향한 갈망을

증폭:

- a. 다음 시간에는 이 모든 고통의 근원인 '영적인 뿌리'를 찾아 들어갈 것입니다.
- b. 우리는 창조주와의 관계가 깨지면서 우리의 가치가 어떻게 손상되었는지, 그리고 그 관계를 회복하는 것 외에는 진정한 자존감을 찾을 방법이 없음을 깨닫게 될 것입니다.
- c. 당신은 단순한 우연의 산물이 아닌, 복제 불가능한 '하나님의 형상대로 지어진 존재'라는 놀라운 진리를 마주하게 될 것입니다. 이것이 당신의 자존감이 무너지지 않을 유일한 근거입니다.

5. 실습 이번 주 적용 과제: 진단과 관찰

가. 가치를 흔드는 외부 조건 기록 및 분석

- 1) 이번 한 주 동안, 당신의 가치를 가장 흔들었던 외부 조건(돈, 외모, 인정 등)을 3가지 적어보세요. 그리고 그 상황에서 당신의 기분(불안함, 우울함, 분노)의 점수(1~10점)를 매겨보세요.

- 2) 당신의 자존감이 외부 조건에 흔들릴 때, 당신의 몸(심장 박동, 호흡, 근육 긴장)은 어떻게 반응하는지 구체적으로 적어보세요. (몸과 마음은 연결되어 있음을 인지)
- 3) 당신의 삶에서 가장 아팠던 상처 하나를 떠올리고, 그 상처가 십자가 앞에서 완전히 용서받았음을 믿음으로 받아들이는 시간을 가지세요.

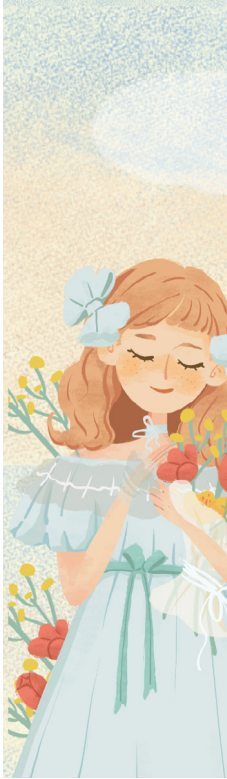
나. 내면의 비난 선언과 역습

- 1) 당신의 내면에서 당신을 비난하거나 깎아내렸던 부정적인 문장 3개를 적어보세요. (예: "나는 늘 중요한 순간에 망친다")
- 2) 그 비난의 문장 옆에, 그 비난의 목소리를 '당신의 목소리'가 아닌 '외부에서 주입된 거짓말'이라고 선언하는 '역습의 문장'을 적어보세요. (예: "나는 늘 망친다" → "이것은 거짓말이다. 나는 다시 도전할 수 있다.")
- 3) 당신을 사랑하는 누군가에게 짧은 감사 편지를 써 보세요. 이 행위는 '내가 무엇을 했기 때문이 아니라, 나라는 존재 때문에 누군가에게 소중하다'는 진리를 간접적으로 경험하게 해줍니다.

다. '가짜 자존감' 쉬어주기

- 1) 이번 주, 당신의 가치를 올리기 위해 평소 가장 중요하게 여겼던 외부 조건(성공, 외모 관리, 타인의 인정받기)에 대한 노력을 의도적으로 잠시만 멈추고 쉬어보세요. (예: SNS 피드를 끄거나, 남들에게 잘 보이려는 노력을 의식적으로 멈춥니다.)
- 2) 이 조건 없이도 당신의 하루가 어떻게 흘러가는지 관찰 일지에 기록해 보세요. (느낀 점: 불안했는가? 해방감을 느꼈는가? 둘 다 느꼈는가?)
- 3) 당신의 영혼을 회복시키는 긍정적인 생각(예: 나는 사랑받는다, 나는 충분하다)을 정하고, 불안할 때마다 그 생각을 의도적으로 반복하는 '마음 훈련'을 하십시오.





2 장

/

낮은 자존감과 영적 뿌리

제 2 장 낮은 자존감과 영적 뿌리

도입내용

지난주 우리는 자존감을 갉아먹는 현실적인 증상들을 진단했습니다. 아무리 외부적인 노력으로 채우려 해도 채워지지 않는 깊은 공허함을 경험했다면, 이제 그 문제의 뿌리를 깊이 파헤쳐 볼 시간입니다. 우리의 자존감 문제는 단순히 심리적인 상처나 습관의 문제가 아니라, 창조주와의 '영적인 관계 단절'이라는 근원적인 뿌리에서 시작되었음을 깨닫게 될 것입니다. 우리가 길을 잃은 이유를 알아야 돌아갈 길을 찾을 수 있습니다.

1. 낮은 자존감은 어디에서 시작되었는가?

가. 과거의 꼬리표: 상처가 만든 부정적인 내면의 소리

- 1) 성장 과정에서 받은 비난, 거절, 트라우마 등의 상처가 '너는 부족하다'는 꼬리표로 내면화되는 과정이 있습니다.

a. 꼬리표의 형성:

- 우리는 태어나면서부터 주변 환경, 특히 부모님이나 가까운 관계로부터 끊임없이 평가를 받으며 자랍니다.
- 이때 받은 비난, 거절, 무시, 과도한 기대 등은 우리의 연약한 마음속에 '너는 부족하다', '너는 사랑받을 자격이 없다'는 강력한 꼬리표를 남깁니다.

b. 부정적인 자아상의 형성:

- 이러한 꼬리표는 의식하지 못하는 사이에 우리의 무의식 깊숙이 자리 잡아, 스스로를 바라보는 자아상을 부정적으로 만듭니다.
- 우리는 '세상이 나를 보는 방식'을 곧 '진짜 나'라고 착각하며, 평생 그 꼬리표대로 살아가려 합니다.

c. 꼬리표를 믿는 위험성:

- 이 거짓된 꼬리표를 믿는 순간, 우리는 스스로를 학대하는 '내면의 비난자'에게 권위를 부여하게 됩니다.
- 당신의 삶의 가치를 세상의 말에 종속시키는 가장 위험한 행위입니다.

2) 인간이 창조주로부터 단절되면서 내면에 '공허함'

과 '결핍감'의 구멍이 생긴 영적인 배경(원죄)이 존재합니다.

a. 영적인 설계의 이탈:

- 인간은 본래 창조주 하나님과의 온전하고 친밀한 관계 속에서만 그 가치와 존재 의미를 완벽하게 누리도록 설계되었습니다.
- 이 관계가 끊어지는 순간, 마치 콘센트에서 뽑힌 최고급 가전제품처럼 생명력과 빛을 잃고 고철처럼 느껴지게 됩니다.

b. 가치의 손상(원죄):

- 성경은 인간이 하나님과의 관계를 스스로 끊어버린 사건(원죄)이 모든 문제의 근원이라고 말합니다.
- 이 단절로 인해 내면에 '공허함'과 '결핍감'이라는 영적인 구멍이 생겼습니다.
- 아무리 세상의 조건(돈, 명예, 사랑)으로 채우려 해도 채워지지 않는 이 구멍이 바로 하나님의 자리입니다.

c. 영광에 이르지 못함:

- 이 공허함 때문에 우리는 세상에서 끊임없이 인정과 사랑을 구걸하게 됩니다.
- 성경은 모든 사람이 이 단절을 경험했고, 하나

님의 영광에 이르지 못하게 되었다고 말합니다. (로마서 3장 23절)

[롬 3:23] 모든 사람이 죄를 범하였으매 하나님의 영광에 이르지 못하더니

3) 창조주와의 단절이 낳은 '죄'가 수치심과 낮은 자존감을 강화하는 악순환의 메커니즘이 생깁니다.

a. 수치심의 기원:

- 하나님과의 단절은 곧 '죄'를 낳고, 죄는 인간에게 수치심을 가져다줍니다.
- 수치심은 우리를 숨게 만들고, 하나님과 타인으로부터 격리시킵니다.
- 아담과 하와가 죄를 짓자마자 수치심 때문에 숨어버린 모습(창세기 3장 10절)이 우리의 영적 상태를 그대로 보여줍니다.

[창 3:10] 가로되 내가 동산에서 하나님의 소리를 듣고 내가 벗었으므로 두려워하여 숨었나이다

b. 낮은 자존감의 증상:

- 낮은 자존감은 이 수치심의 가장 흔한 증상입니다.
- 수치심은 '내가 하는 행동'이 아니라 '나의 존재 자체'에 문제가 있다는 파괴적인 메시지를 전달합니다.

c. 악순환의 강화:

- 수치심은 스스로를 향한 비난을 강화하는 악순환의 고리가 되어, 낮은 자존감을 더욱 견고

하게 만듭니다.

- 이 고리는 오직 절대자의 개입을 통해서만 끊어질 수 있습니다.

2. 나를 공격하는 '내면의 비난자'의 정체

가. 사탄의 전략 거짓말로 가치 전복시키기

- 1) 나의 '약점'과 '과거'를 끊임없이 속삭여 존재의 무가치성을 선언하는 사탄의 거짓말 전략이 발생합니다.

a. 내면의 비난자가 하는 말:

- 우리가 스스로를 비난할 때 듣는 목소리는 단순히 '나의 생각'이 아닐 수 있습니다.
- 성경은 이 세상 뒤편에 인간을 끊임없이 무너뜨리려는 사탄이라는 영적 존재가 있음을 말합니다.
- 사탄의 가장 강력한 무기는 바로 '거짓말'입니다.

b. 거짓말의 내용:

- 이 목소리는 '너는 가치가 없다', '너는 결코 변할 수 없어', '너의 이 부족함은 너의 죄 때문이다'와 같은 형태로 당신의 실패를 당신의 존재

로 일반화시킵니다.

c. 고소하는 자:

- 이 비난자는 밤낮으로 우리 형제들을 고소하는 자, 곧 사탄입니다. (요한계시록 12장 10절)
- 우리의 낮은 자존감은 바로 이 거짓말에 동조하는 마음의 결과입니다.

[계 12:10] 내가 또 들으니 하늘에 큰 음성이 있어 가로되 이제 우리 하나님께의 구원과 능력과 나라와 또 그의 그리스도의 권세가 이루어졌으니 우리 형제들을 참소하던 자 곧 우리 하나님 앞에서 밤낮 참소하던 자가 쫓겨났고

2) 거짓말을 믿는 순간 스스로를 심판하고 벌하는 '내면의 감옥'에 갇히게 되는 심리적 반응과 권위 부여의 위험성이 발생합니다.

a. 내면의 감옥:

- 이 거짓말을 우리가 믿는 순간, 우리는 스스로를 심판하고 벌하는 '내면의 감옥'에 갇히게 됩니다.
- 비신앙인은 이 목소리가 자신의 것이라고 믿고 순종함으로써 영적 전쟁에서 패배합니다.

b. 권위 부여:

- 당신이 그 목소리에 권위를 부여할수록, 당신의 삶은 그 거짓말의 지배 아래 놓이게 됩니다.
- 당신은 스스로 '죄의 집행자'가 되어 스스로를

괴롭히는 것입니다.

c. 소망의 파과:

- 이 거짓말은 당신에게서 희망을 잃게 만들어 무기력에 빠뜨립니다.
- 소망이 없는 상태는 낮은 자존감을 가장 심화시키는 영적 질병입니다.

나. 세상의 기준과 거짓 심판 '가짜 법정'

1) 나의 가치를 결정하는 심판자가 창조주가 아닌 '세상'의 조건(돈, 외모, 권력)이 된 문제를 인식합니다.

a. 심판자의 교체:

- 하나님만이 우리의 가치를 판단하시는 유일한 심판자이신데, 우리는 그 자리에 세상의 기준과 타인의 시선을 얹혀 놓았습니다.
- 이 '가짜 법정'은 끊임없이 새로운 죄목을 만들고 우리를 정죄하는 '무자비한 재판관' 역할을 합니다.

b. 조건과 성과:

- 세상은 당신의 '실수'나 '부족함'을 마치 당신의 '존재 자체'인 것처럼 동일시하여 정죄합니다.

- 이 법정은 용서가 없고, 은혜가 없으며, 오직 '성과와 조건'만이 유일한 법률입니다.

c. 만족 없음:

- 당신이 아무리 노력해도 결코 이 법정에서 '무죄'나 '만족'을 얻을 수 없습니다.
- 세상은 결코 당신에게 '충분하다'고 말해주지 않을 것입니다.

2) 세상의 거짓 심판에 복종하여 끊임없이 채찍을 맞으며 '노예의 삶'을 살 수밖에 없는 구조적 위험성에 놓여있습니다.

a. 거짓 심판의 위험성:

- 이 세상의 거짓 심판에 복종하는 한, 당신은 끊임없이 채찍을 맞으며 만족 없는 노예의 삶을 살 수밖에 없습니다.

b. 세상을 본받지 않기:

- 우리는 이 세대를 본받지 않고 마음을 새롭게 하여 변화를 받아야 합니다. (로마서 12장 2절)
- 진정한 자유는 이 거짓 법정의 권위를 완전히 거부하는 데서 시작됩니다.

[롬 12:2] 너희는 이 세대를 본받지 말고 오직 마음을 새롭게 함으로 변화를 받아 하나님의 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻이 무엇인지 분별하도록 하라

c. 주인과의 연결 단절:

- 노예의 삶을 사는 동안 당신은 당신을 만드신 창조주와의 연결이 완전히 단절된 채, 거짓된 주인을 섬기게 됩니다.

3. 다음 단계로의 갈망: 절대 가치를 향하여

가. 심리학적 해결책의 한계 재인식

1) '자기 사랑'을 스스로 만들어내고 유지해야 한다는 피로감과 근거의 부재로 인한 심리학적 해결책의 구조적 한계에 부딪힙니다.

a. "자기 사랑"의 공허함:

- "자신을 사랑하라"는 말은 좋은 조언이지만, 근본적인 답은 될 수 없습니다.
- 이미 자신을 사랑할 힘이 고갈된 사람에게 '더 노력하라'는 요구는 또 다른 압박이 됩니다.

b. 자가 발전의 피로:

- 스스로 자존감을 만들어내고 유지하는 것은 불가능하며, 이는 끝없는 노동일 뿐입니다.
- 이미 지치고 힘든 사람에게는 폭력일 수 있습니다.

c. 인간 중심적인 관점의 종말:

- 문제를 만든 주체(인간의 교만과 단절)가 문제를 해결할 수 없다는 것을 솔직히 인정해야 합니다.
- 인간의 마음은 심히 부패하여 만물보다 거짓 된다고 성경은 진단합니다. (예레미야 17장 9 절)

[렘 17:9] 만물보다 거짓 되고 심히 부패한 것은 마음이라 누가 능히 이를 알리요마는

나. 진정한 해답의 갈망: 창조주와의 재연결

1) 우리의 가치에 대한 절대적이고 영원한 근거를 창조주에게서 찾아 '나를 만든 분의 목소리' 외에는 나의 가치를 정할 권한이 없음을 인정합니다.

a. 절대적인 근거의 필요성:

- 우리의 가치가 외부에 의해 흔들리지 않으려면, 그 가치에 대한 절대적이고 영원한 근거가 필요합니다.
- 이 근거는 바로 우리를 만들고 우리를 가장 잘 아시는 창조주에게 있습니다.

b. 창조주의 권위 인정:

- 당신을 창조하신 분의 목소리 외에는 당신의 가치를 정할 권한이 없습니다.
- 이 사실을 인정하는 것이 낮은 자존감을 벗어

나는 첫 번째 영적인 헌신입니다.

c. '관계 회복'의 중요성:

- 당신의 영혼은 창조주라는 '원래의 집'으로 돌아가 그분과의 관계가 회복될 때만 완전히 채워지고 안식을 찾을 수 있도록 설계되었습니다.

2) 다음 장에 '하나님의 걸작품'이라는 복제 불가능한 존재의 진리를 마주하여 근본적인 해결책을 향한 갈망이 증폭됩니다.

- a. 다음 시간에는 이 모든 고통의 근원인 '원래의 설계'로 돌아갈 것입니다.
- b. 하나님이 당신을 얼마나 놀랍게 만드셨는지, 그리고 그분이 당신의 가치를 얼마나 절대적으로 여기시는지를 발견하게 될 것입니다.
- c. 당신은 우연이 아닌, 복제 불가능한 하나님의 걸작품이라는 진리를 마주할 것입니다. 이 진리가 당신의 자존감이 무너지지 않을 유일한 근거입니다.

4. 실습 이번 주 적용 과제: 뿌리 찾기

가. 당신의 '부정적 꼬리표' 추적하기

- 1) 당신의 삶에서 가장 반복적으로 듣거나 스스로에게 말했던 부정적인 문장(꼬리표) 3가지를 적어 보세요. (예: "나는 늘 이 모양이다")
- 2) 그 꼬리표가 당신의 어린 시절, 혹은 관계 속에서 누구의 말로부터 시작되었는지 추적해 보세요. 이것이 '나의 생각'이 아니라 '주입된 거짓말'임을 깨닫는 것이 중요합니다.
- 3) 당신의 영혼에 '나는 무력하다'는 메시지를 새긴 구체적인 트라우마나 사건을 기록하고, 이 무기력을 창조주의 힘으로 이겨내겠다고 선언하세요.

나. '내면의 비난자' 관찰 일지

- 1) 이번 한 주 동안 당신의 자존감을 깎아내리려 했던 내면의 비난 소리 5가지를 기록해 보세요.
- 2) 그 소리가 당신을 공격할 때, 그것이 '나의 생각'인지 아니면 '외부에서 주입된 거짓말'처럼 느껴지는지 구분하여 표시해 보세요.

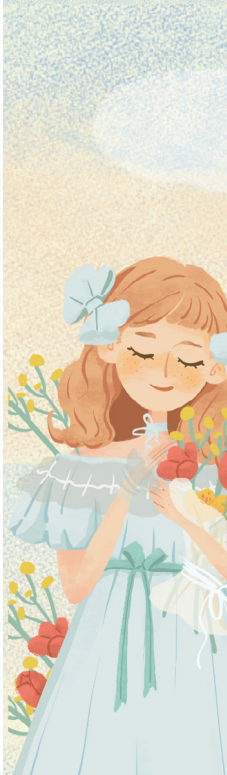
- 3) 그 거짓말이 당신의 삶을 어떻게 무너뜨려 왔는지
(예: 기회를 포기하게 했다, 관계를 끊게 했다) 구체적으로 적어보세요.

다. 절대자의 자리 비워두기

- 1) 일주일 동안, 당신이 무심코 '나의 심판자' 자리에 올려놓았던 세상의 기준(돈, 스펙, 타인의 평가 등)을 의도적으로 잠시 내려놓고 관찰해 보세요.
- 2) 그 자리에 '나를 만드신 분'이 앉아 계시다면, 그분은 나에게 어떤 말을 해주실지 잠시 침묵하며 상상해 보세요. (시편 139편 14절)
- 3) '나의 가치를 정할 수 있는 분은 오직 창조주 한 분 뿐'임을 인정하는 짧은 고백문을 작성해 보세요.

[시 139:14] 내가 주께
감사하옵은 나를 지으
심이 신묘막측하심이라
주의 행사가 기이함을
내영혼이 잘아나이다





3 장

/

나의 절대적 가치 찾기

제 3 장 나의 절대적 가치 찾기

도입내용

지난주, 우리는 우리를 괴롭히는 낮은 자존감의 근원이 바로 창조주와의 관계가 단절된 '영적인 뿌리'에 있음을 발견했습니다. 이제부터는 우리가 길을 잃은 이유가 아니라, 우리가 '원래 어떤 존재였는지'를 기억해 낼 시간입니다. 당신의 가치는 당신이 노력해서 쌓아 올릴 필요가 없습니다. 왜냐하면 당신을 만드신 분이 이미 절대적이고 영원한 가치를 부여하셨기 때문입니다. 오늘 이 시간에는 세상의 모든 꼬리표를 떼어내고, 창조주의 눈으로 당신 자신을 바라보는 가장 놀라운 진리를 마주하게 될 것입니다.

1. 나는 '우연'이 아니다: 창조의 복음

가. 세상의 거짓말: 무의미한 우연의 산물

- 1) '우주적 먼지'라는 우연론이 인간에게 궁극적인 의미와 목적을 제공하지 못하고 불안과 절망만 안겨주는 이유를 찾습니다.

a. 우연론의 절망:

- 세상은 당신에게 '당신은 그저 우주의 먼지일 뿐이며, 길 잃은 우연의 산물'이라고 말합니다.
- 이런 관점에서는 당신의 삶에 궁극적인 의미나 목적이 있을 수 없습니다.

b. 유용성에 종속된 가치:

- 모든 것이 우연이라면, 당신의 가치는 오직 '유용성'에 달려 있게 됩니다.
- 내가 쓸모 있을 때만 가치가 있고, 늙거나 병들거나 실패하면 가치를 잃는다는 불안과 공포가 그림자처럼 따라다닙니다.

c. 무기력의 유발:

- 당신이 고통받거나 사라져도 아무도 신경 쓰지 않는다는 절망감은 당신의 영혼을 무기력하게 만들어, 삶을 지속할 의미를 찾지 못하게 합니다.

2) 성경의 진실: 영원한 목적을 가진 창조물이란 사실을 찾습니다.

a. 나를 향한 하나님의 고유한 목적:

- 성경은 하나님께서 우주를 창조하실 때 '나라는 존재를 계획하고 의도적으로 만드셨다고

선포합니다.

- 당신은 세상에 하나뿐인 유일무이한 걸작품입니다. 이 사실은 우리가 태어나기 이전부터 계획되었음을 말합니다. (예레미야 1장 5절)

b. 목적이 이끄는 삶의 시작

- 낮은 자존감은 보통 '내가 왜 사는지 모르겠다'는 무의미함에서 비롯됩니다. 그러나 당신이 창조주의 목적을 가진 존재임을 깨닫는 순간, 당신의 삶은 의미를 갖게 됩니다.
- 당신은 하나님이 펼치시는 위대한 드라마의 주인공입니다. (시편 139편 16절)

c. 하나님의 기쁨이 됨:

- 당신의 존재는 창조주에게 기쁨의 이유가 됩니다. 당신은 '만들어진 이유'가 '창조주의 기쁨'이기 때문에, 당신은 실패하거나 넘어져도 여전히 가장 소중한 존재입니다.
- 이 사실은 세상의 인정이나 칭찬과는 비교할 수 없는 가장 깊은 안식과 평안을 줍니다.

[렘 1:5] 내가 너를 복중에 짓기 전에 너를 알았고 네가 태에서 나오기 전에 너를 구별하였고 너를 열방의 선지자로 세웠노라 하시기로

[시 139:16] 내 형질이 이루기 전에 주의 눈이 보셨으며 나를 위하여 정한 날이 하나도 되기 전에 주의 책에 다 기록이 되었나이다

2. 하나님의 걸작품: 복제 불가능한 존재

가. 나의 고유성과 하나님의 형상

1) 인간만이 특별히 '하나님의 형상'대로 창조되어 부여받은 복제 불가능한 존재론적 가치를 발견합니다.

a. '하나님의 형상'대로 지어진 나:

- 성경은 인간만이 특별히 '하나님의 형상'대로 창조되었다고 선포합니다. (창세기 1장 27절)
- 이것이 바로 당신의 가치가 다른 피조물이나 물질과 비교할 수 없는 이유입니다.

b. '형상'의 의미:

- '형상'이란 당신의 존재 안에 창조주의 성품과 능력을 반영할 수 있는 고유한 설계(이성, 도덕성, 영성, 관계성)가 심겨 있다는 뜻입니다.
- 당신은 창조주의 특징을 세상에 드러내기 위해 설계된 특별한 존재입니다.

c. 복제 불가능성 (Unique Design):

- 당신과 똑같은 생각, 똑같은 경험, 똑같은 지문, 똑같은 영혼을 가진 사람은 우주에 단 한 명도 없습니다.
- 창조주는 당신이 '가장 당신답게 살기'를 원하십니다.

[창 1:27] 하나님이 자기 형상 곧 하나님의 형상대로 사람을 창조하시되 남자와 여자를 창조하시고

2) 나의 외모와 약점까지 세밀하게 알고 계시며 영원

한 가치를 부여하신 창조주의 사랑을 이해합니다.

a. 당신의 머리카락까지 세시는 분:

- 하나님은 당신의 삶의 가장 작은 부분까지도 세밀하게 알고 계십니다.
- 당신의 외모, 당신의 목소리, 당신의 성격, 당신이 받은 상처까지도 그분의 세심한 관심에서 벗어나지 않습니다. (마태복음 10장 30절)

b. 하찮은 존재가 아님을 증명:

- 이것은 당신이 무시해도 되는 하찮은 존재가 아님을 증명합니다.
- 창조주께 당신은 수많은 사람 중 하나가 아니라, 그분의 가장 소중한 관심 대상입니다.

c. 약점도 설계 안에 포함:

- 당신의 약점과 단점도 그분의 설계 안에 포함되어 있습니다.
- 그것들은 당신이라는 걸작품을 완성하는 데 필요한 고유한 조각이며, 오히려 당신을 인간답게, 그리고 겸손하게 만드는 요소입니다.

[마 10:30] 너희에게는 머리털까지 다 세신바 되었나니

3) 나의 가치가 업적이나 성공(행위)이 아닌, 창조주가 나를 만든 그 자체(존재)에 있음을 선포합니다.

a. 가치는 '구매'되는 것이 아니다:

- 당신의 가치는 당신의 업적이나 성공으로 '구매'하거나 '벌어들여야' 하는 것이 아닙니다.
- 창조주는 당신을 만드신 것만으로 이미 당신에게 '무조건적인 가치'를 부여하셨습니다.

b. 실패해도 변하지 않는 가치:

- 당신이 실패했거나, 부끄러운 실수를 저질렀거나, 타인에게 거절당했어도 당신의 가치는 1%도 손상되지 않습니다. 왜냐하면 당신의 가치는 당신의 행동(Doing)에 근거한 것이 아니라, 당신의 존재(Being)에 근거하기 때문입니다.
- 우리의 가치를 결정하는 것은 우리의 실수가 아니라, 우리를 지으신 분의 결정입니다.

c. 가치의 증명은 창조주께 있다:

- 당신을 만든 분이 이미 "너는 내 것이고, 나는 너를 사랑한다"고 선언하셨습니다. (이사야 43장 1절)
- 이 선언 앞에 세상의 모든 비난과 부정적인 평가는 힘을 잃습니다. 당신은 당신의 가치를 증명하려 애쓰는 대신, 창조주의 사랑 안에서 그 가치를 누리기만 하면 됩니다.

[사 43:1] 야곱아 너를 창조하신 여호와께서 이제 말씀하시느니라 이스라엘아 너를 조성하신 자가 이제 말씀하시느니라 너는 두려워 말라 내가 너를 구속하였고 내가 너를 지명하여 불렀나니 너는 내 것이라

3. 가치의 절대성 선언: 흔들리지 않는 뿌리

가. 세상의 비난을 무력화하는 절대적 시선

1) 세상의 거짓 법정 권위를 거부하고, 오직 창조주만이 당신의 유일한 심판자이자 가치 결정자임을 인정합니다.

a. 최종 심판자의 교체:

- 우리는 2장에서 '가짜 법정'을 통해 스스로를 심판해 왔음을 배웠습니다.
- 이제부터 우리는 그 거짓 법정의 권위를 완전히 거부하고, 오직 창조주만이 당신의 유일한 심판자임을 인정해야 합니다.

b. 영원한 판결:

- 그분이 당신을 '가치 있는 존재'라고 선언하셨다면, 세상이 만장일치로 '가치 없다'고 외쳐도 그 선언은 변하지 않습니다.
- 이 선언은 하늘의 법정에서 내려진 영원한 판결과 같습니다.

c. 절대적인 시선:

- 이 절대적인 시선 아래에서는 당신이 가진 명

품 옷이나 부족한 학력 모두 의미가 없습니다.
오직 당신의 '존재'만이 중요합니다.

2) 내가 죄인이었을 때부터 이미 시작되어 조건 없이
변함없는 창조주의 무조건적인 사랑을 수용합니
다.

a. 무조건적인 사랑:

- 세상은 당신이 실수하는 순간, 조건을 내세우
며 사랑을 거두어 갑니다. 그러나 창조주의 사
랑은 무조건적이며 변함이 없습니다.
- 당신이 어떤 죄를 지었거나 멀리 도망가도, 당
신을 버릴 수 없는 분의 사랑 안에 견고하게
있습니다.

b. 사랑의 시작점:

- 이 사랑은 우리가 스스로 의롭다고 주장했을
때가 아니라, 우리가 죄인이었을 때부터 이미
시작된 사랑입니다. (로마서 5장 8절)
- 이 무조건적인 사랑이 당신의 낮은 자존감을
녹이는 유일한 힘입니다.

c. 두려움의 해방:

- 이 사랑 안에는 두려움이 없습니다. 이 사랑을
온전히 받아들일 때, 타인의 시선과 거절에 대

[롬 5:8] 우리가 아직 죄
인 되었을 때에 그리스
도께서 우리를 위하여
죽으심으로 하나님께서
우리에게 대한 자기의
사랑을 확증하셨느니라

한 공포로부터 완전히 자유로워질 수 있습니다.

3) 세상의 성공이나 쾌락이 채울 수 없는 내면의 '결핍감'을 창조주와의 관계 회복을 통해서만 영원히 채울 수 있습니다.

a. 영원한 채움:

- 당신의 내면에 있는 채워지지 않는 '결핍감'과 '공허함'은 오직 창조주와의 관계가 회복될 때만 완전히 채워집니다.

b. 깊고 영원한 만족:

- 이 관계 회복은 세상의 어떤 성공이나 쾌락보다 깊고 영원한 만족을 제공합니다.
- 이는 영생을 얻는 유일한 길입니다.

c. 영혼의 안식:

- 당신의 영혼은 창조주라는 '원래의 집'으로 돌아가기 전까지는 결코 안식을 찾을 수 없도록 설계되었습니다.
- 이 사실을 인정할 때 비로소 진정한 쉼을 누릴 수 있습니다.

나. 다음 단계 예고: 이제 '신분 회복'의 시간

1) 창조주가 치르신 가장 큰 대가, 즉 십자가의 희생을 마주하고 파괴된 '관계(신분)'를 회복해야 합니다.

a. 가치 발견에서 신분 회복으로:

- 우리는 오늘 창조주 안에서 우리의 '가치'를 발견했습니다.
- 그러나 이 가치를 영원히 유지하고 창조주와 교제하기 위해서는 2주차에서 파괴된 '관계(신분)'를 회복해야 합니다.

b. 십자가의 대가:

- 다음 주에는 우리의 가치를 위해 창조주가 치르신 가장 큰 대가, 즉 십자가의 희생을 마주할 것입니다.
- 당신의 죄와 부족함에도 불구하고, 창조주가 당신을 되찾기 위해 얼마나 엄청난 값을 지불하셨는지를 깨닫게 될 것입니다.

c. 구원의 복음 선포:

- 십자가를 통해 '죄의 종'에서 '하나님의 자녀'로 신분이 바뀌는 놀라운 구원의 복음을 선포하고, 당신의 삶에 그 신분의 권능이 나타나도록 준비할 것입니다.

4. 실습 이번 주 적용 과제: 가치 선포

가. 창조주의 고백 듣기

- 1) 오늘 배운 성경 구절(예: 이사야 43장 1절, 시편 139편 14절)을 조용히 읽고, 그 구절의 내용이 당신에게 직접 하시는 말씀이라고 상상하며 적어보세요.
- 2) 당신의 이름 옆에 "하나님의 걸작품"이라는 수식어를 붙여서 스스로를 10번 불러보세요. (예: "000는 하나님의 걸작품이다.") 이 훈련은 당신의 무의식에 새로운 진리를 각인시키는 작업입니다.
- 3) 당신을 비난했던 내면의 목소리가 들릴 때, 그 목소리를 향해 이사야 43장 1절의 내용을 선포해보세요. (영적 역습 훈련)

나. 가치 선언문 작성 및 암송

- 1) 아래의 빈칸에 들어갈 당신의 고유한 부정적인 꼬리표를 채워서 '가치 선언문'을 작성해 보세요.

"나는 [내면의 부정적인 꼬리표/예: 늘 부족한 사람]

[사 43:1] 야곱아 너를 창조하신 여호와께서 이제 말씀하시느니라 이스라엘아 너를 조성하신 자가 이제 말씀하시느니라 너는 두려워 말라 내가 너를 구속하였고 내가 너를 지명하여 불렀나니 너는 내 것이라

이 아니다. 나는 창조주가 그분의 형상대로 만드신, 목적을 가진 복제 불가능한 존재이다. 나의 가치는 나의 실패나 성공에 있지 않고, 나를 지으신 분의 무조건적인 사랑에 있다.”

- 2) 이 선언문을 매일 아침 거울을 보며, 세 번씩 큰 소리로 읽어보세요. 당신의 귀로 당신의 진정한 가치를 듣게 하십시오.
- 3) 이 선언문을 잘 보이는 곳(휴대폰 배경화면, 냉장고 등에 붙여놓고 하루에도 여러 번 시각적으로 확인하세요.

다. 창조주의 시선으로 타인 보기

- 1) 당신이 평소 가장 비판하거나 비교했던 사람 1명을 떠올려보세요. 그 사람의 외적인 조건이나 성공을 제외하고, 그가 '하나님의 형상'을 지닌 존재라는 시선으로 다시 바라보세요.
- 2) 그 사람도 당신과 똑같이 '하나님의 형상대로 지어진 존재'임을 인정하며, 그가 가진 고유한 가치를 존중하는 짧은 문장을 기록해 보세요. (나를 향한 창조주의 시선이 타인을 향한 시선으로 확장되는 훈련)

3) 당신의 마음속에서 그 사람의 가치를 인정하는 짧은 기도를 올려보세요. (예: "주님, 저 사람도 당신의 귀한 창조물임을 인정합니다.")





4 장

/

십자가를 통한 새 신분 선포

제 4 장 십자가를 통한 새 신분 선포

도입내용

지난주 우리는 우리가 창조주가 만드신 '복제 불가능한 걸작품'이라는 절대적인 가치를 발견했습니다. 그러나 그 가치를 영원히 누리기 위해서는 2장에서 파악한 '영적인 단절(죄)'의 문제를 해결해야 합니다. 당신이 아무리 소중한 존재라도, '죄'라는 벽이 창조주와 당신 사이를 가로막고 있다면 그분의 사랑과 힘을 누릴 수 없습니다. 오늘 이 시간에는 그 단절의 벽을 부수기 위해 창조주가 치르신 가장 큰 대가, 즉 십자가의 희생을 마주하고, '죄의 종'에서 '하나님의 자녀'로 신분이 바뀌는 놀라운 구원의 복음을 선포할 것입니다.

1. 우리의 가치를 위해 치러진 대가: 십자가의 신비

가. 죄의 대가와 인간의 무능력

- 1) 죄책감, 수치심, 낮은 자존감이라는 단절의 벽을 인간의 힘으로 해결할 수 없는 '사망'에 이르는 법적 문제로 진단합니다.

a. 단절의 벽:

- 죄는 심리적 결함이 아니라, 창조주와 인간 사이를 가로막는 영적인 법적 문제입니다.
- 성경은 죄의 대가는 '사망'(단절된 상태, 영원한 고통)이라고 선언합니다.

b. 인간의 무능력:

- 우리가 이 죄의 값을 스스로 갚을 수 있는 능력은 없습니다.
- 아무리 선행을 많이 해도, 과거의 죄를 없앨 수 없기 때문입니다. (로마서 6장 23절)

c. 스스로 구원하려는 시도의 종말:

- 낮은 자존감은 종종 스스로를 구원하려는 시도에서 비롯됩니다.
- 우리는 착하게 살거나, 성공하거나, 종교적인 행위를 통해 이 죄의 문제를 해결하려 하지만, 이는 불가능합니다.
- 인간은 자신의 의로움을 통해 구원받을 수 없습니다. (에베소서 2장 8절-9절)

2) 공의와 사랑을 동시에 만족시키기 위해 '감정적인 위로'가 아닌 '예수 그리스도의 대리 희생'이라는 법적인 대가가 필요함을 이해합니다.

a. 법적인 해답의 필요성:

[롬 6:23] 죄의 값은 사망이요 하나님의 은사는 그리스도 예수 우리 주 안에 있는 영생이니라

[엡 2:8] 너희가 그 은혜를 인하여 믿음으로 말미암아 구원을 얻었나니 이것이 너희에게서 난 것이 아니요 하나님의 선물이라
[엡 2:9] 행위에서 난 것이 아니니 이는 누구든지 자랑치 못하게 함이니라

- 우리의 문제는 감정적인 문제가 아닌, 법적인 문제(죄)이므로, 감정적인 위로가 아닌 절대적인 대가가 지불되어야만 해결될 수 있습니다.

b. 공의와 사랑의 교차점:

- 창조주는 공의로우시기에 죄를 반드시 벌해야만 하지만, 동시에 사랑이시기에 인간을 구원하고 싶어 하십니다.
- 십자가는 이 공의와 사랑이 만나는 유일한 지점입니다.

c. 영적 해방:

- 이 법적인 대가를 치르지 않고서는 아무리 스스로 '나는 괜찮다'고 외쳐도 영적인 죄책감과 낮은 자존감의 꼬리표에서 벗어날 수 없습니다.

나. 십자가: 창조주의 사랑과 공의의 완성

1) 대리 희생의 원리를 이해합니다.

a. 대리 희생의 원리:

- 창조주께서는 죄인인 우리를 벌하는 대신, 죄가 없으신 그분의 아들인 예수 그리스도를 이

땅에 보내셨습니다.

b. 가치 교환

- 예수는 우리의 모든 죄와 수치심, 그리고 단절의 고통을 짊어지고 십자가에서 죽음으로써 우리가 받아야 할 법적인 대가를 '대신' 치르셨습니다.
- 이것이 바로 '대리 희생'의 원리이며, 우리의 죄를 예수님의 의로움과 바꾸신 '가치 교환'의 사건입니다. (고린도후서 5장 21절)

[고후 5:21] 하나님께서 죄를 알지도 못하신 자로 우리를 대신하여 죄를 삼으신 것은 우리로 하여금 저의 안에서 하나님의 의가 되게 하려 하심이라

c. 사랑의 극치

- 십자가는 당신의 가치에 대한 가장 비싼 증명서입니다.
- 당신이 얼마나 소중한 존재이기에, 당신을 되찾기 위해 창조주가 자신의 아들을 희생시키는 '사랑의 극치'를 보여주셨습니다.

2) 십자가를 통해 나의 낮은 자존감과 수치심이 완전히 처리되었음을 선언하고 영원한 가치 증명서를 확보합니다.

a. 십자가는 증명서

- 이보다 더 큰 사랑과 가치의 선언은 세상에 존재할 수 없습니다.

- 세상의 인정은 값싼 칭찬일 뿐이지만, 십자가의 사랑은 영원한 희생을 대가로 합니다.

b. 수치심의 처리:

- 십자가는 당신의 낮은 자존감과 수치심이 거기서 완전히 처리되었다는 영원한 선언입니다.
- 당신은 더 이상 그 과거의 꼬리표에 묶여 있을 필요가 없습니다.

c. 새로운 선언:

- 당신의 삶의 모든 죄책감과 수치심은 십자가에서 완전히 처리되었습니다.

2. 십자가를 통한 새 신분 선포: 하나님의 자녀

가. 새로운 신분증: 죄의 종에서 자녀로

- 1) 예수 그리스도를 믿음으로 죄의 종의 낡은 신분을 벗고 왕의 모든 권리를 물려받는 '하나님의 자녀(양자)'의 권세 획득합니다.

a. '양자(養子)'의 권리:

- 성경은 예수 그리스도를 믿고 받아들이는 사람들에게 하나님께서 '하나님의 자녀가 되는

권세'를 주신다고 선포합니다. (요한복음 1장 12절)

[요 1:12] 영접하는 자 곧 그 이름을 믿는 자들에게는 하나님의 자녀가 되는 권세를 주셨으니

b. 왕의 상속자:

- 여기서 '자녀'란 단순한 피조물이 아닌, 왕의 모든 권리를 물려받는 상속자를 의미합니다.
- 당신은 이제 죄의 종이나 세상의 노예가 아니라, 하늘 아버지의 왕자/공주입니다.

c. 신분의 영원한 확보:

- 이 신분은 당신의 행위에 따라 박탈되거나 취소되지 않습니다.
- 당신이 예수 그리스도를 구주로 받아들인 순간 영원히 확보됩니다.

2) 과거의 실수, 수치심, 죄책감 등 모든 법적인 빛이 청산되고 '내면의 비난자'의 정죄로부터 완전한 해방을 얻습니다.

a. 모든 빛의 청산:

- 당신의 과거 실수, 수치심, 죄책감, 낮은 자존감으로 인한 모든 법적인 빛은 예수 그리스도의 피로 완전히 청산되었습니다.

b. 정죄함의 종결:

- 성경은 그리스도 안에 있는 자에게는 결코 정죄함이 없다고 말합니다. (로마서 8장 1절)
- 당신은 더 이상 '내면의 비난자'의 거짓말에 귀 기울일 필요가 없습니다.

[롬 8:1] 그러므로 이제 그리스도 예수 안에 있는 자에게는 결코 정죄함이 없나니

c. 완전한 해방:

- 당신의 이름은 영원한 생명책에 기록되었으며, 당신은 세상의 모든 비난과 정죄로부터 자유워진 '완전한 해방자'입니다.

3) 성령을 통한 내적 확신: 이 새로운 신분이 단지 서류상의 변화가 아니라, 영원한 보증인인 성령을 통해 내면으로부터 견고하게 확증됩니다.

a. 성령의 보증:

- 이 신분의 변화는 단지 서류상의 변화가 아닙니다.
- 이 진리를 믿음으로 받아들일 때, 창조주께서는 당신의 영혼 안에 성령이라는 영원한 보증인(변호사)을 보내주십니다.

b. 내적 증거:

- 성령은 당신의 영으로 하여금 당신이 하나님의 자녀임을 확신하게 하는 내적 증거입니다. (로마서 8장 16절)

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

- 이 성령의 확신은 당신의 자존감을 내면으로 부터 견고하게 합니다.

c. 성령의 역할:

- 성령은 당신이 외로울 때 위로해 주시고, 결정이 필요할 때 인도해 주시며, 당신을 향한 거짓말에 맞설 수 있는 힘을 공급해 주십니다.

나. 새 신분이 가져오는 세 가지 축복

1) 나는 용서받은 존재입니다 (죄책감의 해방):

a. 조건 없는 용서:

- 과거의 어떤 실수나 죄도 당신의 신분을 흔들 수 없습니다.
- 당신은 조건 없이 용서받았으며, 창조주께서는 당신의 죄를 종이 서에서 먼 것처럼 기억조차 하지 않으신다고 선포하셨습니다. (히브리서 8장 12절)

b. 죄책감의 짐 제거:

- 이 용서는 당신의 자존감을 공격하던 '죄책감의 짐'을 영원히 제거합니다.
- 당신은 이제 죄를 지을까 두려워 숨을 필요가 없습니다.

[히 8:12] 내가 저희 불의를 긍휼히 여기고 저희 죄를 다시 기억하지 아니하리라 하셨느니라

c. 타인 용서의 여유:

- 용서받았다는 확신은 당신이 스스로를 비난하는 것을 멈추게 하며, 다른 사람의 실수도 용서할 수 있는 여유를 갖게 합니다.

2) 나는 사랑받는 존재입니다(거절감의 치유):

a. 영원한 사랑:

- 세상은 당신을 버리고 떠났을지라도, 당신은 창조주의 영원한 사랑 안에 견고하게 뿌리내리고 있습니다.
- 이 사랑은 변함없고 영원합니다.

b. 안전과 보호:

- 당신은 그분의 사랑 안에서 안전하고 보호받고 있습니다.
- 이 사랑 안에는 거절과 버림받음에 대한 두려움이 없습니다. (요한일서 4장 18절)

c. 관계 의존에서의 자유:

- 사랑받다는 확신은 관계 의존의 덫에서 당신을 자유롭게 합니다.
- 당신은 더 이상 타인의 인정을 구걸할 필요가 없습니다.

[요 4:18] 네가 남편 다섯이 있었으나 지금 있는 자는 네 남편이 아니니 네 말이 참되도다

3) 나는 능력 있는 존재입니다 (무기력의 극복):

a. 하나님의 능력 동반:

- 하나님의 자녀에게는 하나님의 능력이 함께합니다.
- 당신은 약해 보일지라도, 당신을 통해 창조주의 능력이 나타날 수 있습니다.

b. 무기력의 종결:

- 당신이 그리스도 안에서 모든 것을 할 수 있다는 놀라운 약속이 주어졌습니다. (빌립보서 4장 13절)
- 당신의 무기력은 끝났습니다.

c. 약할 때 강함:

- 이 능력은 초능력이 아니라, 당신의 약함 속에서 창조주의 힘이 온전히 드러나게 하는 통로가 됩니다.
- 당신은 약할 때 강해집니다.

[빌 4:13] 내게 능력 주시는 자 안에서 내가 모든 것을 할 수 있느니라

3. 새 신분 선포: 믿음으로 응답하는 결단

가. 믿음으로 반응하는 원리: 영접의 순간

1) 구원이 나의 '노력'이나 '행위'가 아닌, 창조주가 거저 주시는 '선물'임을 인정하고 '믿음'으로 받아들입니다.

a. 구원은 '선물':

- 이 모든 신분 회복과 용서는 당신의 노력이나 선행에 대한 대가가 아니라, 창조주가 당신에게 거저 주시는 선물입니다.

b. 유일한 방법:

- 이 선물을 받는 유일한 방법은 당신의 이성과 지성으로 이 진리를 받아들이는 '믿음'뿐입니다.
- 마치 친구가 건네는 선물을 감사함으로 받는 것과 같습니다.

c. '받아들이는 것':

- 당신이 할 일은 '노력'이 아니라 '받아들이는 것'입니다.
- 믿음으로 창조주의 은혜에 응답해야 합니다.

2) 예수 그리스도를 과거를 용서하는 '구원자'이자 미래를 책임지는 '주인'으로 영접하는 결단의 순간과 그 중요성을 깨닫습니다.

a. 예수 그리스도를 나의 구원자로 영접:

- 이 시간, 당신의 마음 문을 열고 예수 그리스도를 나의 죄를 위해 죽으시고 다시 살아나신 구원자이자, 나의 삶의 주인(Lord)으로 받아들이는 결단이 필요합니다.

b. 새 신분증:

- 이것은 당신이 '죄의 종'이라는 낡은 신분증을 버리고, '하나님의 자녀'라는 새 신분증을 받는 순간입니다. (로마서 10장 9-10절)

c. 두 가지 역할:

- '구원자'는 당신의 과거를 용서하시고, '주인'은 당신의 미래를 책임져 주십니다.
- 이 두 가지 역할을 모두 인정해야 합니다.

[롬 10:9] 네가 만일 네 입으로 예수를 주로 시인하며 또 하나님께서 그를 죽은 자 가운데서 살리신 것을 네 마음에 믿으면 구원을 얻으리니

[롬 10:10] 사람이 마음으로 믿어 의에 이르고 입으로 시인하여 구원에 이르느니라

3) 입으로 진리를 선포하여 '내면의 비난자'에게 더 이상 그의 지배 아래 있지 않음을 알리는 영적으로 선포합니다.

a. 결단의 선포 (새로운 정체성 확립):

- 이 진리를 받아들이는 사람은 입으로 자신의 신분을 선포해야 합니다.
- 이 선포는 당신의 삶을 영적으로 완전히 변화시키는 행위입니다.

b. 영적 선전포고:

- 이 선포는 당신의 영혼뿐 아니라, 당신을 공격하는 '내면의 비난자'에게도 당신이 더 이상 그의 지배 아래 있지 않음을 알리는 영적 선전포고입니다.

c. 고백과 정체성:

- 당신의 고백이 곧 당신의 정체성이 됩니다. 입으로 시인하여 구원에 이르러야 합니다.

나. 옛 정체성 벗어 던지기: 영적인 단절 끊기

- 1) '나는 실패자다', '나는 사랑받을 자격이 없다'는 부정적인 꼬리표를 의도적으로 십자가 앞에 내려놓고 옛 자아와의 결별합니다.

a. 과거의 꼬리표를 십자가에 못 박기:

- 당신의 낮은 자존감을 만들었던 모든 부정적인 꼬리표를 의도적으로 십자가 앞에 내려놓는 훈련이 필요합니다.

b. 옛 자아의 죽음:

- 당신은 이제 그리스도와 함께 십자가에 못 박혔습니다. (갈라디아서 2장 20절)

[갈 2:20] 내가 그리스도와 함께 십자가에 못 박혔나니 그런즉 이제는 내가 산 것이 아니요 오직 내 안에 그리스도께서 사신 것이라 이제 내가 육체 가운데 사는 것은 나를 사랑하사 나를 위하여 자기 몸을 버리신 하나님의 아들을 믿는 믿음 안에서 사는 것이라

- 옛 자아는 죽었고, 새로운 자아로 살고 있습니다.

c. 결별의 행동:

- 이 '못 박기' 훈련은 과거의 죄책감과 수치심이 당신의 현재 삶을 지배하지 못하도록 만드는 강력한 행동입니다.

2) '죄의 종'에게 이별을 고하는 편지를 쓰고, 찢거나 태우는 상징적인 행위를 통해 과거와의 단절을 영혼에 각인시킵니다.

a. '죄의 종'에게 편지 쓰기:

- 이제는 더 이상 돌아가지 않을 옛 신분에게 이별을 고하는 편지를 써보세요.
- 이 편지에 당신을 억압했던 모든 죄책감과 수치심을 담아 종결을 선언합니다.

b. 강력한 메시지:

- 이 편지는 당신의 영혼에 '나는 과거와 단절되었다'는 강력한 메시지를 전달하는 의식입니다.

c. 결별 확정:

- 이 편지를 찢거나 태우는 상징적인 행위(실제

행동은 안전한 범위 내에서)를 통해 과거와의
결별을 확정하십시오.

4. 실습 이번 주 적용 과제: 신분 선언

가. 십자가의 편지 묵상

- 1) 창조주께서 당신을 얼마나 사랑하셨는지를 묵상하며, 십자가 사건이 당신의 자존감 문제와 어떤 관계가 있는지 깊이 생각해 보세요.
- 2) 창조주가 당신의 죄를 용서하고 자녀로 삼아주셨다는 '무조건적인 은혜'에 대한 당신의 감사를 짧은 글로 표현해 보세요.
- 3) 당신의 삶에서 가장 아팠던 상처 하나를 떠올리고, 그 상처가 십자가 앞에서 완전히 용서받았음을 믿음으로 받아들이는 시간을 가지세요.

나. 새 신분 선언문 작성 및 고백

- 1) 아래의 빈칸을 채워 '새 신분 선언문'을 작성하고, 매일 3번씩 고백하세요.

"나는 더 이상 (과거의 부정적인 꼬리표/예: 늘 부족

한 사람)이 아니다. 나는 (책, 장, 절-예: 요한복음 1장 12절)의 말씀대로 하나님의 자녀이다. 나는 그리스도 안에서 (용서받은/사랑받는/능력 있는) 존재이다. 나는 내 삶의 모든 죄책감과 수치심으로부터 완전히 자유하다.”

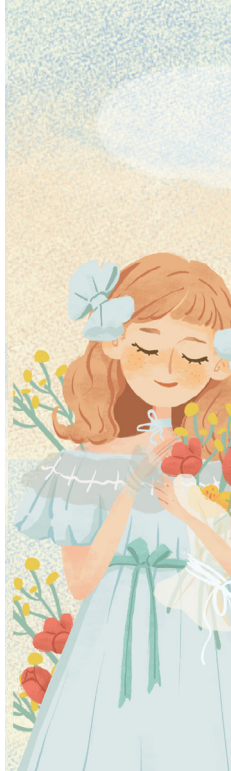
- 2) 이 선언문을 가장 낮은 자존감을 느꼈던 장소(직장, 가정, 거울 앞)에서 속으로라도 선포해 보세요. 당신의 귀로 이 진리를 듣게 하십시오.
- 3) 이 선언문을 가장 잘 보이는 곳(휴대폰 배경화면, 포스트잇 등)에 붙여놓고, 하루 종일 자주 시각적으로 확인하는 습관을 들이세요.

다. '하나님의 자녀'로 행동하기 훈련

- 1) 당신이 하나님의 자녀로서 누려야 할 권리(예: 평안, 기쁨, 담대함) 중 이번 한 주 동안 가장 붙잡고 싶은 권리 1가지를 정하세요.
- 2) 그 권리를 누리는 사람처럼 말하고, 생각하고, 행동해 보세요. (예: 평안을 선택했다면, 불안이 밀려올 때 "나는 하나님의 자녀이며 평안을 누릴 권리가 있다"고 선포하고 심호흡합니다.)

3) 누군가 당신을 비난할 때, 그 비난을 즉시 창조주께 가져가고, 그분의 시선으로 나를 바라보는 훈련을 하십시오. (자녀의 권세 사용 훈련)





5 장

/

회복된 나의 자존감

도입내용

지난주, 우리는 십자가를 통해 '죄의 종'에서 '하나님의 자녀'라는 새로운 신분을 얻었습니다. 이 새로운 정체성은 우리의 가치를 영원히 확보해 주었습니다. 하지만 현실의 삶은 여전히 복잡합니다. 직장에서의 비난, 가족과의 갈등, 내면의 부정적인 습관 등은 여전히 우리의 회복된 자존감을 흠치려 합니다. 오늘 이 시간에는 왕의 자녀가 된 우리가 일상에서 자존감 도둑들의 공격에 어떻게 맞서 싸우고, 어떻게 건강한 관계를 맺으며, 스스로를 존중하는 삶의 습관을 세워나갈 것인지 구체적인 실천 방안을 배울 것입니다. 신분은 얻었으나, 그 신분에 합당하게 살아가는 방법을 배우는 시간입니다.

1. 내 안의 거짓말 다루기: 진리의 선포

가. '자존감 도둑'의 속삭임 파악

- 1) 사탄이 나의 '약점'과 '과거'를 속삭여 '자녀 됨'의 확신을 흔드는 공격 패턴과 그 거짓말의 정체를 파악합니다.

a. 사탄의 공격 패턴:

- 사탄은 더 이상 당신을 '죄인'으로 정죄할 수 없으므로, 이제는 당신의 '약점'과 '과거의 실수'를 끊임없이 속삭여 당신의 '자녀 됨'의 확신을 흔들립니다.

b. 거짓말의 형태:

- 이 목소리는 주로 '너는 아직도 부족해', '너는 사랑받을 자격이 없어', '너의 이 상태를 누가 알면 실망할 거야'와 같은 형태를 띕니다.
- 이는 당신의 과거를 이용한 공격입니다.

c. 인식의 중요성:

- 이 속삭임은 당신의 생각이 아니라, 당신의 가치를 흠치려는 외부의 거짓말임을 명확히 인식해야 합니다.
- 이 거짓말을 의심 없이 받아들이는 것이 바로 자존감을 잃는 순간입니다.

2) 흔들리는 감정 대신 영원히 변치 않는 진리(말씀)를 선포하여 거짓말에 대항하고 내면을 재무장하는 훈련을 해야합니다.

a. 감정 vs. 진리:

- 당신의 감정(불안, 우울, 낮은 자존감)은 자주 흔들리지만, 하나님의 말씀(진리)은 영원히

변하지 않습니다. 감정은 믿을 만한 근거가 되지 못합니다.

b. 진리의 선포:

- 거짓말에 대응할 때 중요한 것은 '내 감정을 억지로 바꾸는 것'이 아니라, '진리를 선포하는 것'입니다.
- 당신은 진리가 당신의 감정보다 더 권위가 있음을 인정해야 합니다. (에베소서 6장 17절)

[엡 6:17] 구원의 투구와
성령의 검 곧 하나님의
말씀을 가지라

c. 권위의 전환:

- 당신의 감정은 참고 사항일 뿐입니다. 진리를 선포함으로써 감정을 진리의 영역으로 끌고 들어와야 합니다.
- 진리를 선포하는 것은 영적 전쟁에서 마귀를 대적하는 가장 강력한 무기입니다.

3) 부정적인 생각의 고리를 끊고 감사와 긍정적인 생각으로 마음의 정원을 가꾸어 자존감을 지속적으로 보호하는 실질적인 훈련을 합니다.

a. 부정적인 생각 정화:

- 당신의 마음을 끊임없이 점검하고, 거짓되고, 부정적이며, 상처를 주는 생각들을 제거하는 훈련을 해야 합니다.

- 당신의 마음은 정원이기에 잡초를 뽑아내야 합니다.

b. 생각의 통제:

- 당신의 모든 생각을 사로잡아 그리스도께 복종하도록 훈련해야 합니다. (고린도후서 10장 5절)
- 부정적인 생각이 떠오르는 것을 막을 수는 없지만, 그 생각에 '머무르는 것'을 거부할 수는 있습니다.

c. 감사 고백의 힘:

- 감사는 현재의 결핍이 아닌, 이미 부여받은 가치와 축복(하나님의 자녀 됨)에 초점을 맞추게 합니다.
- 당신의 상황이 좋지 않을지라도, 당신을 자녀 삼아주신 하나님의 은혜에 감사할 때, 불평과 비난의 목소리가 힘을 잃게 됩니다. (데살로니가전서 5장 18절)

[고후 10:5] 모든 이론을 파하며 하나님 아는 것을 대적하여 높아진 것을 다 파하고 모든 생각을 사로잡아 그리스도에게 복종케 하니

[살전 5:18] 범사에 감사하라 이는 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라

2. 건강한 경계선(Boundary) 설정: 나를 보호하는 울타리

가. 경계선이란 무엇인가?

1) '나의 책임 영역'과 '타인의 책임 영역'을 구분하여 타인의 감정이나 문제까지 내 짐으로 떠안는 '과잉 책임'을 방지하는 건강한 관계를 쌓습니다.

a. 건강한 관계의 기초:

- 경계선은 '나의 책임 영역'과 '타인의 책임 영역'을 구분하는 울타리입니다.
- 낮은 자존감을 가진 사람은 이 경계선이 무너져서, 타인의 감정과 문제까지 자신의 책임인양 떠안는 '과잉 책임'을 갖기 쉽습니다.

b. 소유권 선포:

- 경계선은 '나는 누구이고, 나는 누구의 소유인가'를 명확히 선포하는 행위입니다.
- 당신은 창조주의 것이기에, 타인이 당신의 삶을 통제하게 내버려 둘 수 없습니다.

c. 경계선의 가치:

- 건강한 경계선은 관계를 잃는 것이 아니라, 오히려 관계를 더 건강하고 깊이 있게 만드는 필수 조건입니다.

2) 하나님의 자녀로서 타인의 인정을 구걸하지 않고, 자신의 시간, 감정, 에너지를 존중하는 'No'라고 말할 수 있는 용기를 훈련합니다.

a. 소진할 필요 없음:

- 하나님의 자녀가 된 당신은 다른 사람의 비위를 맞추거나, 그들의 인정을 구하기 위해 스스로를 소진할 필요가 없습니다.

b. 자존감의 표현:

- '아니요'라고 말하는 것은 이기심이 아니라, 당신의 시간, 감정, 에너지를 존중하는 '자존감의 표현'입니다.

c. 죄책감과 싸우기:

- 상대방의 부탁을 거절했을 때 느낄 수 있는 '죄책감'과 싸우는 훈련을 해야 합니다.
- 그 죄책감은 당신을 다시 옛 습관으로 돌려보 내려는 거짓말입니다.

3) 나의 삶의 통제권을 타인이 아닌 창조주께 돌려드리는 영적인 헌신으로서의 경계선을 설정합니다.

a. 영적인 의미:

- 당신의 삶의 주인은 창조주이지, 타인이 아닙니다.
- 경계선을 설정하는 것은 나의 삶의 통제권을 타인이 아닌 창조주께 돌려드리는 영적인 헌

신입니다.

b. 구원자의 역할:

- 당신은 모든 사람을 구원할 수 없습니다.
- 오직 창조주만이 구원자이시며, 당신의 역할은 창조주가 주신 능력과 한계 안에서 사랑을 나누는 것뿐입니다.

c. 소명에 집중:

- 경계선을 명확히 할 때, 당신은 타인의 짐이 아닌 당신의 짐에만 집중할 수 있게 되어 창조주가 주신 소명을 더 효과적으로 감당할 수 있습니다.

나. 관계에서 경계선 세우는 실질적인 방법

1) 감정적 경계선을 세웁니다.

- a. 타인의 감정적 짐을 내 책임으로 돌리지 않고, 자신의 감정을 보호하기 위한 단호한 분리 연습:
 - 타인의 기분이나 분노를 내 책임으로 돌리지 마십시오. 타인의 감정은 그들의 책임이며, 당신은 단지 그들을 위해 기도하고 공감해 줄 뿐입니다.

b. 감정 분리:

- 상대방이 화를 낸다고 해서 당신이 잘못했다는 뜻은 아닙니다. 그들의 감정은 그들의 몫이며, 당신은 자신의 감정을 보호할 책임이 있습니다.

c. 대화 중단:

- 대화 중 상대방의 감정이 격해질 때, "당신의 감정은 이해하지만, 이 이야기는 잠시 후에 다시 하는 것이 좋겠습니다"라고 말하고 대화를 중단할 수 있는 용기를 가지십시오.

2) 시간과 에너지의 경계선을 세웁니다.

a. 당신의 시간과 에너지를 함부로 요구하는 사람에게 명확하게 거절할 수 있는 구체적인 방법과 영적 건강의 중요성:

- 당신의 시간과 에너지를 함부로 요구하는 사람에게 명확하게 거절할 수 있어야 합니다.
- 당신의 시간을 창조주의 뜻에 따라 사용할 권리가 있습니다.

b. 자신의 약속:

- 자신의 휴식이나 기도 시간을 침해하는 요청

에 대해서는 "이것은 제가 스스로에게 한 중요한 약속입니다"라고 설명하고 거절할 수 있어야 합니다.

c. 영적 건강:

- 일과 삶의 균형을 잡는 것이 영적 건강에 필수적임을 기억하십시오. 소진된 영혼은 아무도 섬길 수 없습니다.

3) 'No'를 말하는 방법을 실천합니다.

a. 변명 대신 단호한 선 긋기:

- '변명'이나 '핑계' 대신, 존중하는 태도로 단호하게 선을 그으세요. 존중하는 거절은 관계를 파괴하지 않습니다.

b. 구체적 멘트 훈련:

- (예: "당신의 마음은 이해하지만, 지금은 제가 맡을 수 있는 부분이 아닙니다.", "지금은 제 시간이 필요해서 나중에 이야기 나누었으면 좋겠습니다.") 이 훈련은 관계를 잃을지 모르는다는 두려움과 싸우는 훈련입니다.

c. 거절 후 대처:

- 거절 후 미안함이나 죄책감이 밀려올 때, 다시

4장에서 배운 진리(나는 왕의 자녀이며 나를 소진시킬 의무가 없다)를 선포하여 맞서 싸우십시오.

3. 나를 존중하는 삶의 습관: 자기 돌봄과 감사

가. 자기 비하를 멈추고 자기 돌봄(Self-Care) 시작하기

1) 나의 몸과 마음이 창조주가 주신 '성전'임을 인정하고, 자기 돌봄을 이기심이 아닌 소중한 선물을 관리하는 책임을 갖습니다.

a. 자기 돌봄은 책임:

- 당신의 몸과 마음은 창조주가 주신 성전과 같습니다. (고린도전서 6장 19절)
- 자기 돌봄은 이기적인 행위가 아니라, 창조주가 주신 소중한 선물을 건강하게 관리하는 책임입니다.

b. 건강과 영성:

- 몸과 마음의 건강은 영적인 건강과 직결됩니다.
- 당신이 건강할 때, 당신은 더 효과적으로 창조주의 사랑을 세상에 나눌 수 있습니다.

[고전 6:19] 너희 몸은 너희가 하나님께로부터 받은바 너희 가운데 계신 성령의 전인 줄을 알지 못하느냐 너희는 너희의 것이 아니라

c. 낮은 자존감 방지:

- 낮은 자존감은 종종 자기 자신을 학대하고 소홀히 다루게 만듭니다.
- 당신 자신을 소중히 대하는 것은 당신의 가치를 인정하는 가장 구체적인 행동입니다.

2) 몸을 존중하는 습관을 기릅니다.

a. 규칙적인 수면, 건강한 식사, 적절한 운동을 통해 몸을 존중하고 영적 성장을 돕는 기초 마련:

- 규칙적인 수면, 건강한 식사, 적절한 운동은 당신의 감정 상태와 자존감에 직접적인 영향을 미칩니다. 몸이 지치면 영혼도 쉽게 공격당합니다.

b. 사랑의 실천:

- 영양가 있는 음식을 선택하는 것, 충분한 물을 마시는 것, 일주일에 세 번 이상 땀 흘리는 운동을 하는 것은 당신을 향한 창조주의 사랑을 몸으로 실천하는 행위입니다.

c. 구체적인 행동:

- 당신의 몸을 소중히 대하는 것은 당신의 가치

를 인정하는 가장 구체적인 행동이며, 당신의 영적 성장을 돕는 기초입니다.

3) 마음을 돌보는 습관을 기릅니다.

- a. 부정적인 생각의 고리를 끊고, 휴식과 취미를 통해 내면의 목소리를 친구처럼 대하며 마음을 재충전하는 훈련:
 - 부정적인 생각의 고리를 끊고, 휴식 시간을 의도적으로 확보하세요. 아무것도 하지 않는 '멍 때리는 시간'도 영혼에게는 필수적인 회복 시간입니다.
- b. 격려와 용서:
 - 자신에게 완벽함을 요구하는 대신, 작은 실수를 용납하고 스스로에게 따뜻한 격려의 말을 건네는 습관을 들이십시오. 당신의 내면의 목소리를 친구처럼 대하십시오.
- c. 기쁨의 회복:
 - 취미나 기쁨을 주는 활동을 통해 영혼을 재충전하십시오. 기쁨은 창조주가 주시는 힘이며, 당신은 기쁨을 누릴 자격이 있습니다.

나. 감사의 힘: 현재에 집중하기

1) 감사를 통해 '결핍'이 아닌 '축복'에 초점을 맞추어
낮은 자존감의 불평을 물리치고 영혼을 부유하게
만드는 영적인 자산을 갖습니다.

a. 감사는 영적인 자산

- 낮은 자존감은 주로 '내가 가지지 못한 것'이나
'과거의 결핍'에 집중하며 불평하는 데서 비롯
됩니다.

b. 시선의 전환

- 감사는 당신에게 이미 주어진 축복에 초점을
맞추어, 결핍이 아닌 풍요로움을 느끼게 합니
다. (빌립보서 4장 6-7절)
- 이것은 당신의 영혼을 부유하게 만드는 영적
인 자산입니다.

c. 평강의 유지:

- 감사할 때 당신의 시선은 세상의 불안과 경쟁
에서 창조주의 은혜와 공급으로 전환됩니다.
- 감사할 때 당신의 마음속에 평강이 임하며, 이
는 어떤 상황에서도 당신을 흔들리지 않게 합
니다.

[빌 4:6] 아무 것도 염려
하지 말고 오직 모든 일
에 기도와 간구로, 너희
구할 것을 감사함으로
하나님께 아뢰라
[빌 4:7] 그리하면 모든
지각에 뛰어난 하나님
의 평강이 그리스도 예
수 안에서 너희 마음과
생각을 지키시리라

2) 감사 일지 쓰기 훈련을 합니다.

a. 매일 잠자리에 들기 전, 오늘 일어난 일 중 감사할 만한 작은 일 3가지를 기록하여 시선을 긍정적으로 강제 전환하는 습관 훈련:

- 매일 잠자리에 들기 전, 오늘 일어난 일 중 감사할 만한 작은 일 3가지(심지어 숨 쉴 수 있는 것, 따뜻한 물 한 잔도 좋습니다)를 기록하는 습관을 들이세요.

b. 습관의 함:

- 이 습관은 당신의 시선을 부정적인 것에서 긍정적인 것으로 강제로 전환시켜 자존감을 보호합니다.

c. 감사와 비교 중독:

- 비교는 감사를 죽이고, 감사는 비교를 죽입니다.
- 당신의 고유한 길에 감사하며 집중하십시오. 당신의 삶이 고유한 축복으로 가득 차 있음을 깨달을 때, '남들이 가진 것'에 대한 집착에서 벗어날 수 있습니다.

4. 긍정적 관계 맺기: 서로의 가치를 세워주기

가. 비판과 비난 구분하기

1) 나의 '행동이나 결과'에 대한 건설적인 피드백인 비판과, '존재 자체'를 공격하는 파괴적인 말인 비난을 명확히 구분하는 훈련을 합니다.

a. 비판의 역할:

- 비판은 당신의 행동이나 결과에 대한 '건설적인 피드백'입니다. (예: "이번 보고서의 3가지 자료가 부족해.")
- 비판은 당신의 성장을 돕습니다. 비판은 항상 '행동'에 초점을 맞춥니다.

b. 비난의 파괴성:

- 비난은 당신의 존재 자체를 공격하는 '파괴적인 말'입니다. (예: "너는 늘 이 모양이야. 너 같은 사람은 회사에 필요 없어.")
- 비난은 당신의 자존감을 훔치려는 도둑의 목소리입니다.

c. 대처 방법:

- 비난을 들었을 때 감정을 분리하고, "이것은 내 존재에 대한 평가가 아니다"라고 선포하며 그 비난의 권위를 거부해야 합니다.

2) 비판을 들었을 때 자신을 방어하기보다 진리를 찾

아 겸손하게 수용하는 태도와, 비난을 들었을 때 그 권위를 거부하는 영적 훈련을 합니다.

a. 비판 수용:

- 비판을 들었을 때 자신을 방어하기보다, 그 안에 숨겨진 진리가 있는지 겸손하게 찾아보는 태도가 중요합니다.
- 이 비판을 수용할지 거부할지는 당신의 선택입니다.

b. 영적 거부:

- 비난을 들었을 때 감정을 분리하고, "이것은 내 존재에 대한 평가가 아니다"라고 선포하며 그 비난의 권위를 거부해야 합니다.
- 비난은 당신에게 수치심과 죄책감을 주어 무기력하게 만듭니다.

c. 진리의 우선:

- 항상 하나님의 시선으로 먼저 자신을 바라보아야 합니다.

나. 격려와 지지자의 중요성

- 1) 회복된 자존감을 홀로 유지하지 않고, 나의 가치를 인정하고 지지해 줄 건강한 공동체(교회)에 뿌리

내릴 필요성을 인식합니다.

a. '하나님의 자녀' 공동체:

- 당신의 새로운 신분은 홀로 유지될 수 없습니다.
- 당신의 가치를 인정하고, 당신의 잠재력을 격려하며, 창조주의 눈으로 당신을 바라봐 줄 건강한 공동체(교회)가 필요합니다.

b. 영적 방패:

- 공동체는 당신의 자존감을 무너뜨리려는 세상의 공격으로부터 당신을 보호하는 영적 방패입니다.

c. 멘토의 중요성:

- 당신의 삶에 진실을 말해주고, 당신의 실수도 불구하고 당신을 사랑해 줄 '영적인 멘토'나 '지지자'를 반드시 찾으십시오.

2) 내가 먼저 다른 사람의 가치를 세워주고 격려할 때, 나의 자존감이 가장 견고하게 채워지는 역설적인 원리를 익힙니다.

a. 자존감의 역설:

- 당신이 먼저 다른 사람의 고유한 가치를 인정

하고 격려해 주는 사람이 되십시오. 당신이 격려의 통로가 될 때, 당신의 자존감은 가장 견고하게 채워집니다.

b. 이타적인 사랑:

- 이타적인 사랑과 격려는 당신의 자존감을 더욱 견고하게 합니다.
- 남을 세워줄수록 당신이 얼마나 가치 있는 존재인지 스스로 확신하게 됩니다.

c. 섬김의 통로:

- 모든 교인들이 서로 격려하고 세워주어야 합니다. (데살로니가전서 5장 11절)
- 당신이 받은 은혜를 나누는 통로가 되십시오.

[살전 5:11] 그러므로 피차 권면하고 피차 덕을 세우기를 너희가 하는 것같이 하라

5. 실습 이번 주 적용 과제: 경계선 세우기

가. 경계선 침범 상황 기록

- 1) 이번 한 주 동안 당신의 시간, 감정, 에너지를 침범 당했다고 느꼈던 상황 3가지를 구체적으로 적어 보세요. (예: 퇴근 후 무리한 부탁을 거절하지 못했다, 원치 않는 사람에게 감정 쓰레기통이 되어 주었다)

- 2) 그 상황에서 당신이 '아니요'라고 말하지 못한 이유를 분석해 보세요. (예: 거절하면 나를 싫어할까 봐, 나 없이는 그 일이 안될까봐) 이 두려움의 뿌리를 찾는 것이 중요합니다.
- 3) 당신이 책임을 지지 않아도 될 타인의 짐(문제)을 대신 지고 있었던 상황 1가지를 적어보고, 다음 주부터는 그 짐을 창조주께 맡기겠다고 선언하세요.

나. '거절 멘트' 준비 훈련

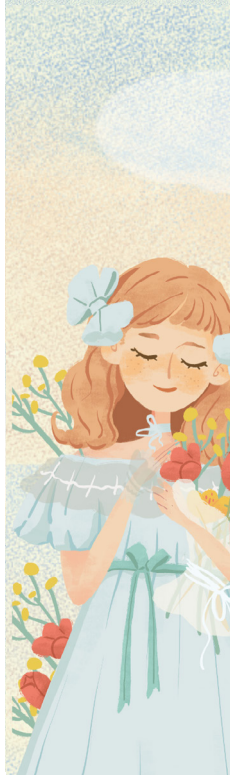
- 1) 다음번 유사 상황이 발생했을 때 사용할 수 있는 존중하고 단호한 '거절 멘트' 3가지를 미리 작성해 보세요. (예: "당신의 마음은 이해하지만, 제가 맡을 수 있는 부분이 아닙니다.", "지금은 제 시간이 필요해서 나중에 이야기 나누었으면 좋겠습니다.")
- 2) 거울을 보고 이 멘트를 3번씩 소리 내어 연습해 보세요. (실제 상황에 대한 두려움을 낮추는 훈련) 이 훈련은 당신의 'No'가 당신의 가치를 훼손하지 않음을 몸으로 경험하게 합니다.
- 3) 거절 후 미안함이나 죄책감이 밀려올 때, 다시 4주

차에서 배운 진리(나는 왕의 자녀이며 나를 소진 시킬 의무가 없다)를 선포하여 맞서 싸우십시오.

다. 자기 돌봄 실천 계획

- 1) 이번 한 주 동안 당신의 몸과 마음을 존중하기 위해 반드시 실천할 '자기 돌봄' 행동 2가지를 구체적으로 정하세요. (예: 매일 1시간 산책하기, 취침 전 30분 동안 휴대폰 끄기)
- 2) 이 행동을 실천함으로써 당신의 자존감이 어떻게 보호되는지 매일 간단하게 기록해 보세요.
- 3) 당신의 영혼을 회복시키는 긍정적인 생각(예: 나는 사랑받는다, 나는 충분하다)을 정하고, 불안할 때마다 그 생각을 의도적으로 반복하는 '마음 훈련'을 하십시오.





6 장

/

흔들리지 않는 자존감

제 6 장 흔들리지 않는 자존감

도입내용

축하드립니다! 당신은 5주간의 용기 있는 여정을 통해 당신의 가치를 깎아내리던 모든 거짓말을 발견했고, 십자가를 통해 '하나님의 자녀'라는 영원히 흔들리지 않는 신분을 얻었습니다. 이 신분은 이제 당신의 영원한 가치 증명서가 되었습니다. 그러나 이 회복된 자존감을 영원히 지키기 위해서는 '일시적인 감정'이나 '좋은 의지'가 아닌, 창조주로부터 오는 '지속 가능한 영적인 파워'가 필요합니다. 오늘 마지막 시간에는 이 파워를 매일 충전하는 방법을 배우고, 회복된 당신의 자존감을 통해 세상에 어떤 선한 영향력(소명)을 펼칠지 그 위대한 비전을 함께 발견하며, 당신의 삶을 완전히 헌신하는 최종적인 초대장을 나눌 것입니다.

1. 자존감을 견고하게 하는 영적 파워

가. 생명의 호흡: 기도의 능력 (하나님과의 대화)

- 1) 기도를 통해 하늘 아버지와 직접 소통하고 염려를 맡기며, 낮은 자존감을 방어하는 영적 호흡을 훈련합니다.

a. 기도는 특권이자 의무:

- 기도는 당신이 하늘 아버지와 시공을 초월하여 '직접 소통'하는 가장 중요하고 은밀한 특권입니다. 이 특권을 통해 당신은 언제든지 창조주의 지혜와 힘을 구할 수 있습니다.

b. 영적 생명력:

- 기도를 통해 당신은 당신을 만드신 분과 가장 깊은 수준에서 연결됩니다.
- 이 연결은 당신의 영혼에 생명력을 불어넣으며, 세상의 어떤 고립감도 뚫고 들어오는 절대적인 친밀감을 제공합니다.

c. 지속적인 호흡:

- 기도는 우리의 영혼이 숨 쉬는 방식입니다. 영혼은 기도를 멈추면 영적인 생명력을 잃고 다시 불안과 낮은 자존감에 빠집니다.
- 항상 기도하고 낙심하지 말아야 합니다. (누가 복음 18장 1절)

[눅 18:1] 항상 기도하고 낙망치 말아야 될 것을 저희에게 비유로 하여

2) 불안이나 낮은 자존감이 공격할 때, 기도를 통해 시선을 '나의 부족함'에서 '하나님의 전능하심'으로 전환하고 평강을 얻습니다.

a. 기도를 통한 자존감 보호:

- 불안이나 낮은 자존감이 다시 밀려와 당신을

공격하려 할 때, 혼자 그 짐을 지고 싸우는 대신 창조주께 그 문제를 가져가는 것이 가장 강력한 자존감 방어 훈련입니다.

b. 평강의 보증:

- 염려를 맡길 때, 인간이 이해할 수 없는 하나님의 평강이 당신의 마음과 생각을 지켜주실 것입니다. (빌립보서 4장 6-7절)
- 기도는 우리의 마음을 평온하게 유지합니다.

c. 시선의 전환:

- 기도는 '나의 부족함'에 집중된 시선을 '하나님의 전능하심'으로 전환시킵니다.
- 자신의 한계를 인정하고 창조주의 무한한 능력을 의지할 때, 당신은 더 이상 무기력하지 않음을 깨닫게 됩니다.

3) 정해진 시간과 장소에 꾸준히 기도하여 영적 건강을 위한 가장 기본적인 '영양제'를 섭취하는 실제적 습관을 기릅니다.

a. 기도의 실제적 습관:

- 기도는 유창한 언어나 거창한 형식을 요구하지 않습니다.
- 하루 5분이라도 당신의 마음속 고민, 불안, 감

[빌 4:6] 아무 것도 염려하지 말고 오직 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라
[빌 4:7] 그리하면 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이 그리스도 예수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라

사, 소망을 솔직하게 털어놓는 시간을 정해 보십시오.

b. 통제권 내려놓기:

당신의 삶의 통제권이 여전히 창조주께 있음을 인정하는 행위로 기도하십시오. 이 '내려놓음'의 훈련은 모든 것을 스스로 책임져야 한다는 '가짜 책임감'의 짐을 덜어줍니다.

c. 습관의 힘:

- 정해진 시간에 꾸준히 기도하는 습관은 당신의 영적 건강을 위한 가장 기본적인 영양제와 같습니다.
- 특히 아침에 일어나자마자 그날의 염려를 맡기고 하루를 시작하는 기도는 당신의 자존감을 하루 종일 견고하게 유지시킵니다.

나. 영혼의 양식: 말씀 묵상(진리로 매일 재무장)

1) 사탄의 거짓말에 대항하는 유일한 무기인 진리(말씀)로 나의 존재와 가치에 대한 창조주의 공식 선언문을 매일 재확인합니다.

a. 진리로 마음 지키기:

- 사탄은 '거짓말'로 우리의 자존감을 훔칩니다.

이 거짓말에 대항하는 유일한 무기는 '진리', 곧 성경 말씀뿐입니다.

- 성경은 당신의 존재와 가치에 대한 창조주의 공식적인 선언문입니다. (히브리서 4장 12절)

b. 말씀의 권위:

- 이 말씀은 살아 있고 활력이 있어 당신의 마음 깊은 곳까지 찢어 찢어 영적, 혼적 모든 것을 구분하게 합니다.
- 말씀은 당신의 영혼의 의사이며 재판관입니다.

c. 세상 비난의 잠재음:

- 이 말씀은 당신의 생각이 아닌, 창조주의 객관적인 선언에 기초하여 자존감을 견고하게 세워줍니다.
- 이 말씀이야말로 세상의 모든 비난을 잠재우는 가장 강력한 증거입니다.

2) 말씀을 천천히 묵상하여 내면의 생각과 가치관을 세상 기준에서 창조주의 진리로 '새롭게 재설정'하는 묵상(렉시오 디비나)의 힘을 체험합니다.

a. 말씀 묵상(렉시오 디비나)의 함:

- 단순히 성경을 지식으로 읽는 것을 넘어, 말씀

[히 4:12] 하나님의 말씀은 살았고 운동력이 있어 좌우에 날선 어떤 검보다도 예리하여 혼과 영과 및 관절과 골수를 찢어 찢어기까지 하며 또 마음의 생각과 뜻을 감찰하나니

을 천천히 묵상하고 그 말씀을 통해 창조주의 음성을 들으려 노력해야 합니다.

- 이것이 바로 '렉시오 디비나'와 같은 영성 독서의 훈련입니다.

b. 생각의 재설정:

- 이 묵상 훈련은 당신의 생각을 세상적인 기준에서 창조주의 진리로 매일 새롭게 변화시켜 줍니다.
- 말씀이 당신의 생각과 가치관을 '새롭게 재설정'하도록 허용하십시오.

c. 내면의 중심 잡기:

- 말씀을 깊이 묵상할수록, 세상의 유행과 거짓된 가치에 흔들리지 않는 내면의 중심을 잡게 됩니다.
- 당신이 말씀으로 견고해질 때, 당신의 자존감은 외부의 폭풍에 흔들리지 않는 뿌리를 내리게 됩니다.

3) 매일 말씀을 묵상하고 암송하여 낮은 자존감으로 돌아가려는 과거의 부정적인 습관을 끊고 영혼에 진리의 기둥을 세우는 훈련을 합니다.

a. 매일의 재무장:

- 낮은 자존감은 과거의 상처와 부정적인 습관으로 인해 쉽게 무너집니다.
- 이 습관은 매일 새롭게 말씀을 공급받지 않으면 금방 과거로 돌아가려 합니다.

b. 진리의 기둥:

- 매일 말씀을 묵상하고 암송하는 것은 당신의 영혼에 새로운 진리의 기둥을 세우는 것과 같습니다.
- 이는 마치 매일 아침 깨끗한 물로 영혼을 씻는 정화 과정입니다.

c. 방향 제사:

- 이 말씀은 당신의 발에 등불이 되어 당신이 가야 할 길을 밝혀줄 것입니다. (시편 119편 105절)
- 당신은 어둠 속을 헤매지 않고, 명확한 방향 감각을 가지고 자존감의 여정을 지속할 수 있습니다.

[시 119:105] 주의 말씀
은 내 발에 등이고 내 길
에 빛이니이다

다. 영적 면역력: 공동체와의 연합 (홀로가 아닌 함께)

- 1) 홀로 고립되어 사탄의 공격에 취약해지는 것을 막고, 서로의 가치를 인정하는 '영적인 가족(교회)' 안에서 면역력을 높입니다.

a. 홀로의 한계:

- 당신의 새로운 신분은 홀로 유지되기 어렵습니다. 사탄은 당신을 고립시켜 넘어뜨리려 합니다.
- 낮은 자존감은 고립을 좋아하며, 이는 당신을 무방비 상태로 만듭니다.

b. 공동체의 보호:

- 당신의 가치를 인정하고, 당신의 믿음을 격려하며, 당신의 약함을 함께 지지해 줄 건강한 공동체(교회)가 필수적입니다.
- 이 공동체는 당신의 영적 면역력을 높여주는 '가족'입니다.

c. 영적 토양:

- 공동체는 당신의 영적인 뿌리가 깊이 내리도록 돕는 토양입니다.
- 공동체는 세상의 공격으로부터 당신을 보호하는 영적 면역력을 높여줍니다.

2) 내가 먼저 다른 사람의 고유한 가치를 세워주고 짐을 나누어 질 때, 나의 자존감이 가장 견고하게 세워지는 섬김의 역설을 체험합니다.

a. 서로의 가치 세워주기:

- 공동체 안에서 당신은 받는 사람을 넘어, 다른 사람의 자존감을 세워주는 사람이 될 수 있습니다.
- 당신이 다른 사람에게 격려와 위로를 건넬 때, 당신의 자존감은 가장 견고하게 채워집니다.

b. 섬김의 역설:

- 이타적인 사랑과 격려는 당신의 자존감을 가장 견고하게 하는 행위입니다.
- 남을 세워줄수록 당신이 얼마나 가치 있는 존재인지 스스로 확신하게 됩니다.

c. 짐 나누기:

- 당신의 어려움과 상처를 혼자 짊어지지 말고, 공동체 안에서 신뢰할 수 있는 사람들과 나누십시오.
- 혼자 감당할 수 없는 짐은 함께 나누는 것이 창조주의 뜻입니다. (갈라디아서 6장 2절)

[갈 6:2] 너희가 짐을 서로 지라 그리하여 그리스도의 법을 성취하라

3) 수치심과 고립감을 해소하고 믿음의 성장을 지속하기 위해 건강한 공동체(교회)에 뿌리내릴 필요성을 느낍니다.

a. 솔직함과 해소:

- 솔직하게 자신의 약점을 공유할 수 있는 환경은 낮은 자존감으로 인한 고립감과 수치심을 완전히 해소시킵니다.
- 수치심은 비밀을 먹고 자라지만, 진실은 수치심을 죽입니다.

b. 성장의 지속:

- 공동체에 뿌리내릴 때, 당신의 믿음은 더욱 빠르게 성장하고 성숙해질 것입니다.
- 이곳에서 당신은 새로운 정체성을 함께 가진 형제자매들을 만나게 될 것입니다.

c. 소명 발견의 장:

- 교회는 당신의 재능과 은사를 발견하고 사용할 수 있는 가장 안전하고 효과적인 훈련소입니다.
- 당신의 소명을 공동체 안에서 확인하고 발전시키십시오.

2. 흔들리지 않는 삶의 목적: 소명과 비전

가. 나를 향한 하나님의 꿈 발견

- 1) 자존감 회복을 '목적지'가 아닌 '엔진'으로 삼아, '나를 향한 창조주의 꿈'을 발견하고 그 소명을 향해

삶의 방향을 전환합니다.

a. 회복된 자존감의 목적:

- 자존감 회복은 최종 목표가 아닙니다. 그것은 창조주가 당신에게 주신 원래의 목적(소명)을 발견하고 그 소명을 향해 나아갈 수 있는 '도구'일 뿐입니다.
- 자존감은 '목적지'가 아니라 '엔진'입니다.

b. 질문의 전환:

- 이제 당신은 '내가 무엇을 할 수 있을까'라는 자기중심적인 질문이 아닌, '창조주가 나를 통해 무엇을 하고 싶어 하실까'라는 창조주 중심적인 질문을 던져야 합니다.

c. 비전의 힘:

- 비전은 당신의 삶을 의미 있게 만들고, 실패와 좌절을 겪더라도 당신을 다시 일으켜 세우는 힘이 됩니다.
- 당신의 삶의 목적을 알 때, 비로소 세상의 작은 파도에 흔들리지 않습니다.

2) 소명이 직업보다 넓은 개념임을 깨닫고, 당신의 일터, 가정, 일상에서의 모든 행동이 영원한 가치를 지닌 창조적인 기여임을 인식합니다.

a. 소명은 직업이 아니다:

- 소명(부르심)은 직업보다 훨씬 넓은 개념입니다. 당신의 일터, 가정, 관계 속에서 창조주의 사랑과 진리를 반영하는 모든 행동이 소명입니다.
- 당신이 하는 모든 일이 영원한 가치를 지니고 있습니다.

b. 세 가지 요소의 교차점:

- 소명이란 당신이 가장 잘하는 것, 당신의 마음을 가장 뛰게 하는 것(열정), 그리고 세상이 가장 필요로 하는 것(결핍)이 만나는 지점에 있습니다.
- 이 세 가지가 만날 때 당신의 삶은 완벽한 조화를 이룹니다.

c. 작은 행동의 위대함:

- 직장이나 일상에서의 작은 행동(친절, 정직, 공감) 하나하나가 세상을 향한 당신의 소명을 이루는 거룩한 도구가 됩니다.
- 당신은 당신의 존재만으로도 이미 세상에 기여하고 있습니다.

3) 복제 불가능한 존재인 당신의 고유한 약점과 재능

이 소명을 이루는 데 필요한 특별한 자원임을 인정하고 자신감을 회복합니다.

a. 복제 불가능한 당신의 역할:

- 당신은 복제 불가능한 존재이기에, 이 세상에서 당신만이 할 수 있는 역할이 있습니다.
- 당신은 다른 사람의 복사본이 될 필요가 없습니다.

b. 개성의 회복:

- 자존감을 통해 당신의 고유한 개성이 회복될 때, 당신의 소명은 더욱 분명하게 빛날 것입니다.

c. 약점의 재료화:

- 당신의 약점이나 과거의 상처조차도, 당신과 같은 아픔을 가진 사람들을 이해하고 돕는 특별한 '재료'가 됩니다.
- 창조주는 완전함이 아닌, 당신의 순종을 사용하십니다.

나. 섬김을 통한 자존감 강화

- 1) '내가 높이 올라가야 자존감이 높아진다'는 세상의 논리를 거부하고, 가장 낮은 곳에서 남을 섬길 때

진정한 자유와 가치를 얻는 섬김의 역설을 체험합니다.

a. 진정한 자존감의 역설:

- 낮은 자존감은 '나만'을 바라보게 합니다. 그러나 성경은 '남을 섬길 때 진정한 자유와 가치가 찾아온다'고 가르칩니다.
- 이것이 창조주의 설계 방식입니다.

b. 논리의 전환:

- 이 세상의 논리는 '내가 높이 올라가야 자존감이 높아진다'고 말하지만, 성경은 '가장 낮은 곳에서 섬길 때 가장 위대한 존재가 된다'고 가르칩니다.

c. 시선의 전환:

- 자신에게 집중했던 시선을 돌려 다른 사람의 부족함을 채워줄 때, 당신은 비로소 창조주가 주신 가치를 실감하게 됩니다.
- 주는 자가 받는 자보다 복이 있습니다. (사도 행전 20장 35절)

2) 섬김을 통해 '나는 쓸모 있는 존재'라는 강력한 확신을 얻고, 당신의 존재 목적을 현실화하여 자존감을 견고히 합니다.

[행 20:35] 범사에 너희에게 모본을 보였노니 곧 이같이 수고하여 약한 사람들을 돕고 또 주 예수님의 친히 말씀하신 바 주는 것이 받는 것보다 복이 있다 하심을 기억하여야 할지니라

a. 섬김을 통한 자기 발견:

- 당신이 가진 작은 재능이라도 그것을 공동체와 세상에 나눌 때, 당신은 '나는 쓸모 있는 존재'라는 강력한 확신을 얻게 됩니다.
- 이 경험은 세상의 인정과는 비교할 수 없는, 가장 견고한 자존감의 근거입니다.

b. 존재 목적의 현실화:

- 섬김은 당신의 존재 목적을 현실화하는 가장 구체적인 방법입니다.
- 당신은 더 이상 '소비자'가 아니라, '창조적인 기여자'가 됩니다.

c. 사명의 삶:

- 우리는 섬기기 위해 부르심을 받았습니다. (마태복음 20장 28절)
- 섬김을 통해 당신은 예수 그리스도의 삶을 가장 가까이서 따라 하게 됩니다.

[마 20:28] 인자가 온 것은 섬김을 받으려 함이 아니라 도리어 섬기려 하고 자기 목숨을 많은 사람의 대속물로 주려 함이니라

3) 회복된 자존감을 '나를 위한 삶'에서 '타인을 위한 삶'으로 확장시켜, 소명과 비전으로 낮은 자존감 재발을 막는 영원한 연료로 확보합니다.

a. 비전으로 연결:

- 회복된 자존감은 당신의 삶을 '나를 위한 삶'에서 '타인을 위한 삶'으로 확장시킵니다.
- 이타적인 사랑을 실천하는 것이 당신의 영적인 '비전'이 됩니다.

b. 새로운 활력:

- 이 확장된 시야는 당신의 삶에 새로운 활력을 불어넣어, 낮은 자존감으로 인해 다시 과거로 돌아가는 것을 막아줍니다.
- 당신의 시선이 미래의 소명에 고정될 때, 현재의 어려움은 작아집니다.

c. 영원한 연료:

- 비전은 당신의 자존감을 '영원히 작동하게 하는 연료'입니다.
- 소명이 있는 한, 당신의 삶은 무의미하지 않기에 자존감을 잃지 않습니다.

3. 다음 단계로의 초대: 성장 지속하기

가. 지속적인 성장을 위한 약속

- 1) 6장의 훈련이 끝이 아닌 시작임을 인식하고, 매일의 영적 습관을 통해 자존감 근육을 단단하게 지속합니다.

a. 훈련의 지속:

- 6장의 이 훈련은 끝이 아니라 시작입니다. 당신은 이제 막 영적인 달리기 경주를 시작했습니다.
- 이 여정은 당신이 창조주를 만나는 그날까지 계속될 것입니다.

b. 습관의 힘:

- 매일의 말씀 묵상, 기도의 실천, 그리고 진리 선포 습관을 꾸준히 유지하는 것이 영적 성장을 지속하는 유일한 길입니다.
- 영적 습관을 꾸준히 유지할 때, 당신의 자존감은 단단한 근육처럼 성장할 것입니다.

c. 성장의 지속:

- 영적 성장은 계단식입니다. 때로는 정체되는 것처럼 느껴지지만, 꾸준히 걸어가면 반드시 다음 단계로 올라설 수 있습니다.
- 뒤를 돌아보지 말고, 오직 주님을 바라보며 앞을 향해 나아가십시오. (빌립보서 3장 13-14절)

2) 넘어지고 실수할 때도 당신의 신분은 취소되지 않으며, 실패가 다음 성장을 위한 학습 경험임을 깨

[빌 3:13] 형제들아 나는 아직 내가 잡은 줄로 여기지 아니하고 오직 한 일 즉 뒤에 있는 것은 잊어버리고 앞에 있는 것을 잡으려고
[빌 3:14] 쫓대를 향하여 그리스도 예수 안에서 하나님께 위에서 부르신 부름의 상을 위하여 쫓아가노라

닫고 다시 일어나는 법을 터득합니다.

a. 넘어짐은 실패가 아니다:

- 당신은 때로는 넘어지고 실수할 것입니다. 인간의 연약함은 여전히 남아있기 때문입니다. 하지만 기억하십시오. 당신의 가치는 이미 예수 그리스도 안에서 확보되었습니다.
- 당신의 실수가 당신의 신분을 취소하지 못합니다.

b. 다시 일어나기:

- 넘어졌을 때 중요한 것은 좌절하는 것이 아니라, 다시 일어나 끝까지 달려가는 것입니다.
- 당신의 목표는 이미 정해져 있습니다. (히브리서 12장 1절)

c. 학습 경험:

- 실패는 당신의 존재 가치가 아니라, 다음 성장을 위한 소중한 학습 경험일 뿐입니다.
- 실수할 때마다 정죄하는 내면의 목소리가 들린다면, 그것은 거짓말임을 선포하고 용서하시는 창조주께로 다시 나아가십시오.

[히 12:1] 이러므로 우리에게 구름 같이 둘러싼 허다한 증인들이 있으니 모든 무거운 것과 얽매이기 쉬운 죄를 벗어 버리고 인내로써 우리 앞에 당한 경주를 경주하며

나. 새로운 공동체로의 초대

1) 교회 공동체가 세상의 공격으로부터 당신을 보호하는 영적 방패이자, 당신의 믿음을 성장시키는 '영적인 가족'임을 이해합니다.

a. 교회가 필요한 이유:

- 당신을 '하나님의 자녀'로 태어나게 하신 창조주는 당신이 건강한 가족(교회 공동체) 안에서 살기를 원하십니다.
- 공동체는 당신의 영적인 뿌리가 깊이 내리도록 돕는 토양입니다.

b. 공동체의 기능:

- 교회는 당신이 넘어졌을 때 일으켜 주고, 당신의 소명을 함께 응원하며, 당신을 향한 진리를 끊임없이 공급하는 유일한 곳입니다.
- 믿음의 성장은 홀로 이루어지지 않습니다.

c. 성숙의 장:

- 공동체에 뿌리내릴 때, 당신의 믿음은 더욱 빠르게 성장하고 성숙해질 것입니다.
- 이곳에서 당신은 새로운 정체성을 함께 가진 형제자매들을 만나게 될 것입니다.

2) 예배와 소그룹 참여를 통해 영적 성장을 지속하고, 섬김을 통해 당신의 가치가 실제로 증명되는 것

을 경험하는 교회 생활의 시작합니다.

a. 교회 생활의 시작:

- 예배와 소그룹(셀 모임, 구역 모임)에 참여하십시오. 이곳에서 당신은 홀로가 아닌 함께 믿음의 길을 걷는 형제, 자매들을 만날 것입니다.

b. 가치의 증명:

- 이 공동체 안에서 당신의 자존감은 더욱 견고하게 뿌리내릴 것입니다.
- 당신은 다른 사람을 섬기고, 그들로부터 사랑받는 경험을 통해 당신의 가치가 실제로 증명되는 것을 눈으로 보게 될 것입니다.

c. 안전한 훈련소:

- 교회는 당신의 재능과 은사를 발견하고 사용할 수 있는 가장 안전하고 효과적인 훈련소입니다.
- 당신의 소명을 공동체 안에서 확인하고 발전시키십시오.

3) 예수 그리스도를 최종적으로 영원히 모시겠다고 결단하고, 당신의 삶의 주권이 창조주께 넘어감을 선언합니다.

a. 최종 결단 및 축복 선언:

- 오늘 이 시간을 통해 당신의 모든 과거의 꼬리표를 완전히 끊고, 예수 그리스도를 당신의 삶의 유일한 구원자와 주인으로 영원히 모시겠다고 최종적으로 결단하십시오.

b. 영원한 선택:

- 이 결단은 당신의 삶에서 가장 중요하고 영원한 선택이 될 것입니다.
- 이 결단의 순간에 당신의 삶의 주권이 창조주께 완전히 넘어갑니다.

c. 자유로운 삶:

- 당신의 삶의 통치권이 이제 당신이 아닌 창조주께 있음을 인정하십시오.
- 당신은 이제 주님 안에서 평안과 자유를 누리는 삶을 시작하게 됩니다.

4. 실습 이번 주 적용 과제: 파워 플랜

가. 영적 파워 플랜 작성

- 1) 당신의 일과 중, 말씀 묵상과 기도를 위한 구체적인 시간(Morning, Lunch, Evening 중 택 1)과 장

소(책상 앞, 출퇴근길, 조용한 방 등)를 정해 보세요. 이는 당신의 영혼을 위한 가장 중요한 약속입니다.

2) 다음 주 한 주 동안, 매일 10분 이상 이 계획을 반드시 실천하겠다고 스스로 약속하고 서명하세요. (지속 가능한 작은 습관을 만드는 훈련이 큰 변화를 가져옵니다.)

3) 당신이 가장 암송하고 싶은 성경 구절 1가지를 정하고, 매일 3번씩 반복해서 소리 내어 읽어보세요. (예: 빌립보서 4장 13절)

[빌 4:13] 내게 능력 주시는 자 안에서 내가 모든 것을 할 수 있느니라

나. 소명(섬김)의 영역 발견

1) 당신이 가진 작은 재능이나 시간(예: 운전, 청소, 공감 능력, 정리 정돈) 중 공동체나 주변 사람을 위해 나눌 수 있는 것 1가지를 구체적으로 적어보세요. 이 재능은 당신을 통해 창조주가 일하고 싶어 하시는 영역입니다.

2) 이번 한 주 동안 이 재능을 사용하여 다른 사람을 섬길 수 있는 구체적인 행동(예: 직장 동료 책상 정리해주기, 교회에서 의자 나르기, 외로운 이웃에게 안부 묻기)을 계획하고 실천하세요. (섬김을

통한 자존감 확립)

- 3) 당신의 영적 면역력을 높여줄 건강한 공동체(교회, 소그룹)를 확인하고, 모임에 참여하기 위한 구체적인 날짜와 시간을 정해 보세요.

다. 최종 결단 및 축복 선언

- 1) 오늘 이 시간을 통해 당신의 모든 과거의 꼬리표를 완전히 끊고, 예수 그리스도를 당신의 삶의 유일한 구원자와 주인으로 영원히 모시겠다고 최종적으로 결단하십시오.
- 2) 이 결단은 당신의 삶에서 가장 중요하고 영원한 선택이 될 것입니다. 이 결단의 순간에 당신의 삶의 주권이 창조주께 완전히 넘어갑니다.
- 3) 당신의 삶의 통치권이 이제 당신이 아닌 창조주께 있음을 인정하십시오. 당신은 이제 주님 안에서 평안과 자유를 누리는 삶을 시작하게 됩니다.

자존감회복반 교재

초판 발행 2015. 11. 15
지 은 이 데이빗리목사
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