

용서훈련반

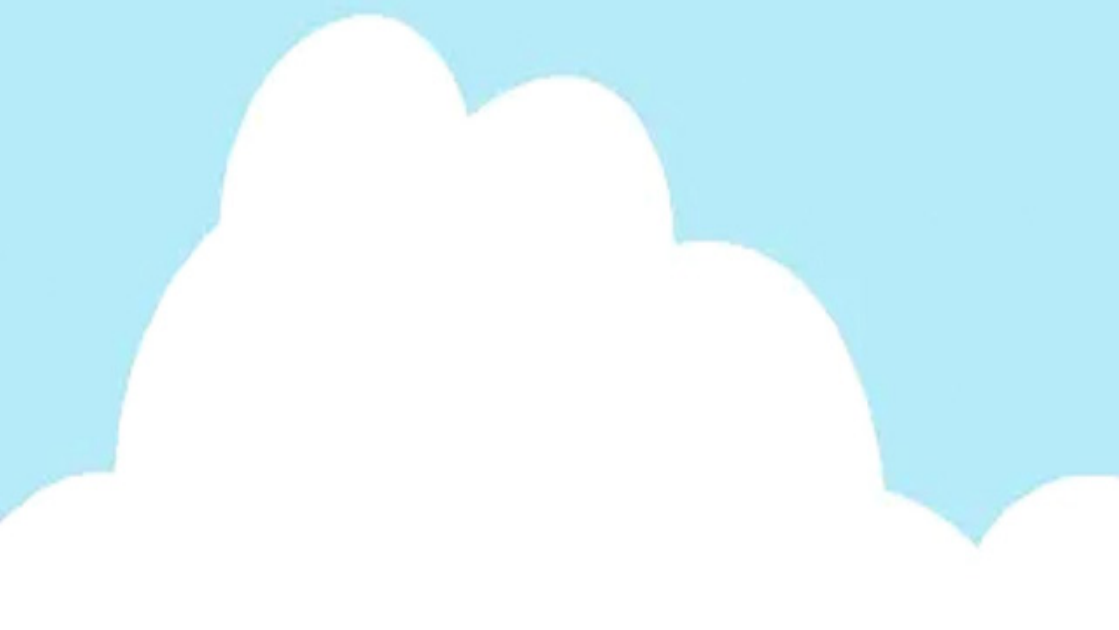
데이빗리 목사

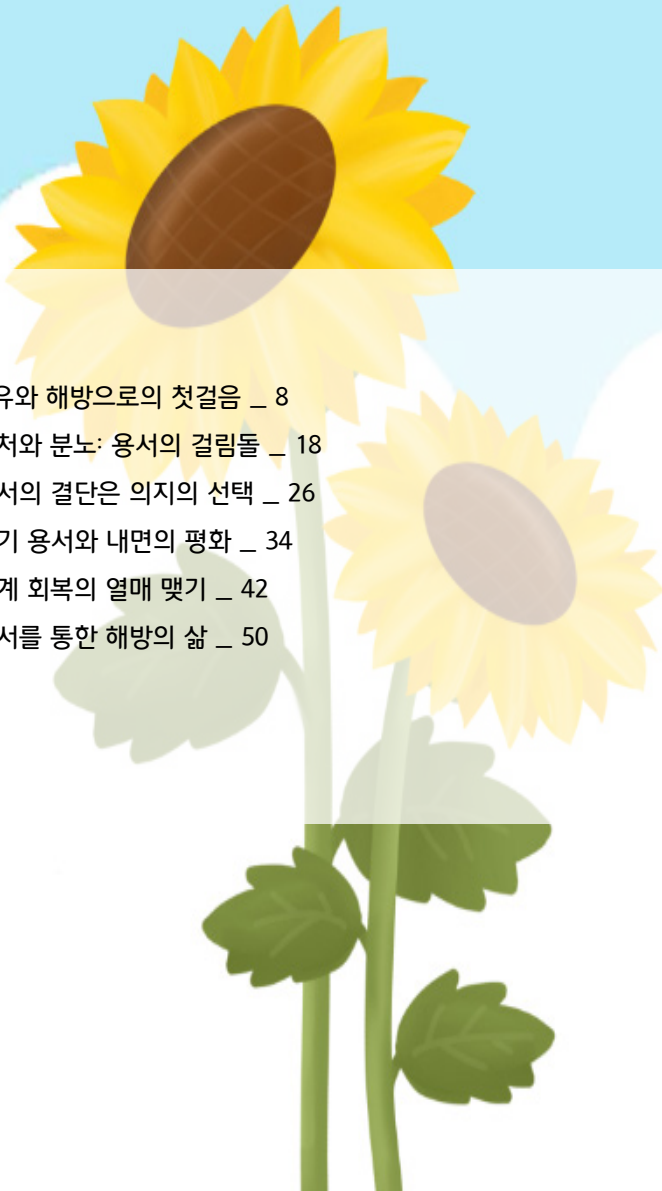
* 이 교재는 한국교회부흥운동본부에 소속된 교회에서 성경공부/훈련을 위해 제작된 교재입니다. 교재를 사용하기 원하시는 분은 한국교회부흥운동본부에 가입하시고 최우수회원이 되셔야 합니다.



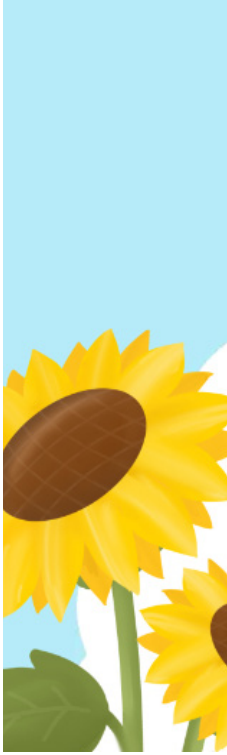
한국교회부흥운동본부

목 차 CONTENTS





제 1 장	치유와 해방으로의 첫걸음 _ 8
제 2 장	상처와 분노: 용서의 걸림돌 _ 18
제 3 장	용서의 결단은 의지의 선택 _ 26
제 4 장	자기 용서와 내면의 평화 _ 34
제 5 장	관계 회복의 열매 맺기 _ 42
제 6 장	용서를 통한 해방의 삶 _ 50



서론

/

들어가는 말

용서, 갇힌 문을 여는 열쇠

사랑하는 용서훈련반 참가자 여러분을 환영합니다.

우리가 이 자리에 모인 이유는 각자의 마음속에 오랫동안 해결되지 않은 상처와 억울함의 짐을 안고 있기 때문일 것입니다. 때로는 다른 사람의 잔인함 때문에, 때로는 자신의 실수 때문에 우리는 분노와 죄책감이라는 감옥에 갇혀 고통받습니다. 많은 사람이 용서를 그저 '잊는 것' 또는 '상대방의 잘못을 없던 일로 해주는 것'이라고 오해합니다. 그러나 성경은 용서에 대해 "너희는 서로 용납하여 피차 용서하되 주께서 너희를 용서하신 것 같이 너희도 그리하라" (골로새서 3:13)고 명령합니다. 진정한 용서는 훨씬 더 깊고 능동적인 치유의 과정입니다.

이 훈련반은 여러분이 막연하게만 생각했던 용서를 체계적이고 실제적인 과정으로 이해하고 실습하여, 그 과정 속에서 온전한 관계 치유와 해방을 경험하도록 돕는 것을 목표로 합니다. 용서는 다른 사람을 위한 희생이 아니라, "수고하고 무거운 짐진 자들아 다 내게로 오라 내가 너희를 쉬게 하리라" (마태복음 11:28)는 주님의 초청에 응답하여 상처 입은 나 자신을 위해 내가 할 수 있는 가장 이타적인 행위입니다. 분노와 원한은 결국 과거의 사건과 가해자에게 우리의 현재와 미래를 내어주는 것과 같습니다. 용서만이 그 연결고리를 끊고, 우리에게 자유를 돌려줄 수 있습니다.

우리는 이 교재를 통해 상처를 직면하고, 분노를 건강하게 처리하며, 의지적으로 용서를 선택하고, 나아가 자신을 용서하는 법까지 배우게 될 것입니다.

다. 용서의 여정은 쉽지 않을 수 있지만, 이 훈련을 마칠 때 여러분의 마음에는 “평안을 너희에게 끼치노니 곧 나의 평안을 너희에게 주노라” (요한복음 14:27)는 주님의 약속이 자리하고, 여러분의 관계는 새로운 희망을 얻게 될 것입니다.

이 훈련 기간 동안 정직하고 용기 있는 마음으로 여러분의 내면을 탐색하기를 바랍니다. 용서는 여러분의 삶을 묶고 있던 문을 열고 참된 평화로 나아가는 열쇠가 될 것입니다.

2020년 12월

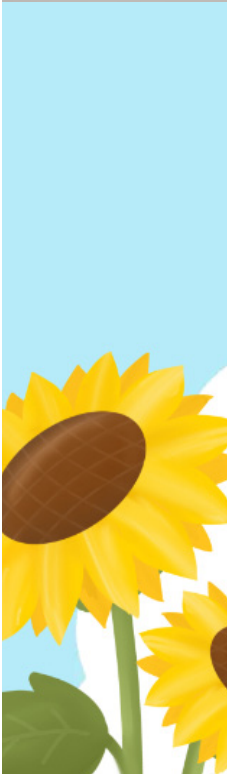
데이빗리 목사



1 장

/

치유와 해방으로의 첫걸음



제 1 장 치유와 해방으로의 첫걸음

도입내용

우리의 영혼을 갇아먹는 가장 파괴적인 감정은 바로 용서하지 못함에서 비롯된 분노와 미움입니다. 우리는 상대를 미워함으로써 그들을 처벌한다고 착각하지만, 사실 미움은 우리 자신의 영혼을 가두는 가장 견고한 감옥입니다. 이 장에서는 용서가 단순한 감정적 해소가 아니라, 하나님과의 관계 회복을 통해 얻어지는 영적인 자유와 해방임을 깨닫게 될 것입니다. 진정한 용서만이 십자가 안에서 우리에게 주어진 복제 불가능한 구속사적 특권임을 고백하며, "네 짐을 여호와께 맡기라 그가 너를 붙드시고" (시편 55:22)라는 말씀처럼 영혼의 짐을 내려놓는 훈련을 시작합니다.

1. 용서, 당신의 영혼을 가두는 감옥의 열쇠

가. 용서의 개념 정의와 오해

- (1) '용서'는 해를 입힌 사람에게 주는 선물이 아니라, 미움과 분노의 감옥에 갇힌 자기 자신에게 주는 자유입니다. "악을 악으로, 욕을 욕으로 갚지 말고 도리어 복을 빌라 이를 위하여 너희가 부르심을 입었으니 이는 복을 유업으로 받게 하려 하심이라

[본문 3:9] 악을 악으로, 욕을 욕으로 갚지 말고 도리어 복을 빌라 이를 위하여 너희가 부르심을 입었으니 이는 복을 유업으로 받게 하려 하심이라

으로 받게 하려 하심이라” (베드로전서 3:9)
이 자유는 단순히 '잊어버리는 것'을 넘어, 복
수심이 아닌 하나님의 정의(正義)를 신뢰하
는 데서 오는 궁극적인 평안입니다 (로마서
12:19).

- (2) 고통스러운 기억이나 상처를 억지로 덮거나
잊으려 하는 현실 부인적인 행위가 아닙니다.
용서는 사건의 고통을 정직하게 인정하면서
도, 가해자에 대한 처벌 권한과 복수심을 포기
하는 영적인 결단입니다. “서로 용납하여 피차
용서하되 주께서 너희를 용서하신 것 같이 너
희도 그리하고” (골로새서 3:13) 건강한 용서
는 피해자의 상처를 하나님의 은혜로 덮는 성
숙한 행위입니다.

[롬 12:9] 사랑엔 거짓이
없나니 악을 미워하고
선에 속하라

[골 3:13] 누가 뉘게 혐
의가 있거든 서로 용납
하여 피차 용서하되 주
께서 너희를 용서하신
것과 같이 너희도 그리
하고

나. 가짜 용서 vs. 진짜 용서: 쓴 뿌리와 해방

- (1) 가짜 용서: 관계 유지를 위해, 또는 사회적 압
력 때문에 의무적으로 하는 표면적 행위입니
다. 이는 복수심을 억압하거나, 마음속에 '쓴
뿌리' <피크리아>를 키워 결국 영혼을 병들게
합니다. “하나님의 은혜에 이르지 못하는 자가
있을까 두려워하고 또 쓴 뿌리가 나서 괴롭게
함으로 많은 사람이 이로 말미암아 더러움을

입을까 두려워하라”(히브리서 12:15) 억압된 분노는 언젠가 폭발할 공포에 시달리게 만듭니다.

- (2) 진짜 용서: 예수 그리스도의 십자가 대속의 은혜에 근거하여 부여된 힘입니다. 용서는 'Done(완료된 상태)'의 결단입니다. "너희 죄가 주홍 같을지라도 눈과 같이 희어질 것이요 진홍같이 붉을지라도 양털 같이 되리라" (이사야 1:18) 과거의 빛에 더 이상 얽매이지 않고 자유를 누립니다. (마태복음 18:33 참고).

다. 용서 거부라는 그림자: 삶의 5가지 영적 고통 증후군

- (1) 관계 파괴 증후군: 용서하지 못한 분노는 내면화되어 '독'처럼 영혼을 갹아먹습니다. 이는 타인에 대한 냉소, 비난, 분노의 폭발로 나타나며 관계를 파괴합니다. "분을 내어도 죄를 짓지 말며 해가 지도록 분을 품지 말고" (에베소서 4:26) 미움에 통제당하는 노예가 되지 않도록 주의해야 합니다.
- (2) 만성적 피로 증후군: 복수 권한을 스스로 쥐고 싶 없이 고통을 되새김질하며 영혼의 에너지

[히 12:15] 너희는 돌아보아 하나님 은혜에 이르지 못하는 자가 있는가 두려워하고 또 쓴 뿌리가 나서 괴롭게 하고 많은 사람이 이로 말미암아 더러움을 입을까 두려워하고

[사 1:18] 여호와께서 말씀하시되 오라 우리가 서로 변론하자 너희 죄가 주홍 같을지라도 눈과 같이 희어질 것이요 진홍 같이 붉을지라도 양털 같이 되리라

[마 18:33] 내가 너를 불쌍히 여김과 같이 너도 네 동관을 불쌍히 여김이 마땅치 아니하냐 하고

[엡 4:26] 분을 내어도 죄를 짓지 말며 해가 지도록 분을 품지 말고

를 소진합니다. "수고하고 무거운 짐진 자들아 다 내게로 오라 내가 너희를 쉬게 하리라" (마태복음 11:28) 이 되새김질은 엄청난 영적, 정신적 피로를 유발하며, 하나님의 공의를 신뢰하지 못하는 불신앙의 행위입니다.

[마 11:28] 수고하고 무거운 짐진 자들아 다 내게로 오라 내가 너희를 쉬게 하리라

2. 당신의 용서는 '모래성' 위에 세워져 있습니다

가. 복수심과 인간적 정의가 주는 착각: 능력주의의 덫

(1) 스스로 '심판관'이 되어 처벌 권한을 쥐고 있을 때, 당신의 영혼은 복수심이라는 독에 중독됩니다. "악인은 그 길을, 불의한 자는 그 생각을 버리고 여호와께로 돌아오라 그리하면 그가 긍휼히 여기시리라" (이사야 55:7) 상대를 응징해야 정의가 실현된다는 잘못된 생각은 하나님의 심판 권위를 침해하는 행위입니다.

[사 55:7] 악인은 그 길을, 불의한 자는 그 생각을 버리고 여호와께로 돌아오라 그리하면 그가 긍휼히 여기시리라 우리 하나님께로 나아오라 그가 널리 용서하시리라

(2) 스스로 쥐고 있는 심판의 권한이 사라지면(상대가 복을 받거나 회개하면) 존재 이유까지 흔들리는 비극이 있습니다. 인간의 감정은 영원히 지속될 수 없습니다. "너는 악을 행하는 자 때문에 불평하여 하지 말며 불의를 행하는 자를 인하여 투기하지 말지어다" (시편 37:1)

[시 37:1] [다윗의 시] 행악자를 인하여 불평하여 하지 말며 불의를 행하는 자를 투기하지 말지어다

오직 하나님의 정의에 맡길 때 흔들리지 않는
평안을 얻습니다.

나. 피해 의식과 조건이 주는 착각 끊임없는 비교 문화

(1) 나의 고통을 타인의 고통과 끊임없이 비교하며, 스스로를 '가장 큰 희생자'의 자리에 묶어둡니다. "각각 자기의 일을 돌아볼뿐더러 또한 각각 다른 사람들의 일을 돌아보아 나의 기쁨을 충만케 하라" (빌립보서 2:4) 나의 상처의 크기를 비교하는 함정에서 벗어나 타인의 회복을 돌아보아야 합니다.

(2) 고통의 크기에 스스로를 묶어두고 영원히 해방될 수 없으며 끊임없는 자기 연민 속에서 영적 자아를 잃게 됩니다. "하나님이여 나를 구원하소서 물이 내 영혼에까지 찼나이다" (시편 69:1) 오직 하나님께 구원을 간구할 때 자기 연민의 깊은 수렁에서 벗어날 수 있습니다.

[빌 2:4] 각각 자기 일을 돌아볼 뿐더러 또한 각각 다른 사람들의 일을 돌아보아 나의 기쁨을 충만케 하라

[시 69:1] 하나님이여 나를 구원하소서 물들이 내 영혼까지 흘러 들어 왔나이다

3. 내면의 목소리: '용서 방해꾼'의 정체

가. '비교'라는 독약 질투와 열등감의 근원

(1) 용서한 이후 가해자가 행복하게 잘 사는 모습을 보며, 나의 용서가 헛된 일이었다고 스스로를 비참하게 만듭니다. "사람이 자기의 이웃에게 상처를 입힌 대로 자기도 그리할 것이라" (레위기 24:19)는 구약적 공의가 아닌, "서로 친절하며 불쌍히 여기며 서로 용서하기를 하 나님이 그리스도 안에서 너희를 용서하심과 같이 하라" (에베소서 4:32)는 신약적 은혜에 초점을 두어야 합니다.

[레 24:19] 사람이 만일 그 이웃을 상하였으면 그 행한 대로 그에게 행할 것이니

[엡 4:32] 서로 인자하게 하며 불쌍히 여기며 서로 용서하기를 하나님께서 그리스도 안에서 너희를 용서하심과 같이 하라

(2) 타인의 '현재 평안'과 나의 '과거 고통'을 비교하며, 나에게 주어진 고유한 은혜를 무시하게 만듭니다. 결국 시기심과 열등감이라는 감옥에 갇혀 타인의 불행을 바라게 되는 어두운 마음을 갖게 됩니다. "너희가 무엇을 보았느냐.. 오직 예수 외에는 아무도 보이지 아니하더라" (마태복음 17:8) 오직 그리스도의 용서에만 집중해야 합니다.

[마 17:8] 제자들이 눈을 들고 보매 오직 예수 외에는 아무도 보이지 아니하더라

나. '자기 비난'이라는 채찍: 내면의 폭력

(1) 용서의 명령 앞에서 "나는 너무나 상처가 깊어 용서할 수 없어"라며 스스로를 영적으로 무능한 존재라고 공격합니다. 이는 용서를 나의 능력으로 하려 했기 때문에 발생하는 패턴

입니다. "내게 이르시기를 내 은혜가 네게 족하도다 이는 내 능력이 약한 데서 온전하여짐이라 하신지라" (고린도후서 12:9) 우리는 성령의 능력을 의지해야 합니다.

- (2) 용서까지도 '완벽하게 해내야 한다'는 자기 비난은 깊은 죄책감과 수치심을 낳고, "누구든지 그리스도 안에 있으면 새로운 피조물이라" (고린도후서 5:17)는 정체성을 잊게 만듭니다. 이 비난은 당신을 무기력하게 만드는 가장 무서운 적입니다.

[고후 12:9] 내게 이르시기를 내 은혜가 네게 족하도다 이는 내 능력이 약한 데서 온전하여짐이라 하신지라 이러므로 도리어 크게 기뻐함으로 나의 여러 약한 것들에 대하여 자랑하리니 이는 그리스도의 능력으로 내게 머물게 하려함이라

[고후 5:17] 그런즉 누구든지 그리스도 안에 있으면 새로운 피조물이라 이전 것은 지나갔으니 보라 새 것이 되었도다

4. 실습 이번 주 적용 과제: 진단과 관찰

가. 용서를 가로막는 대상 기록 및 분석

- (1) 이번 한 주 동안, 당신의 영혼을 가장 괴롭혔던 '용서하지 못한 대상(또는 사건)'을 3가지 적어보세요. "너희는 여호와를 만날만한 때에 찾으라 가까이 계실 때에 부르라" (이사야 55:6) 고통을 미루지 말고 지금 직면합니다.

- (2) 당신이 그 대상을 용서하지 못할 때, 당신의 몸(두통, 소화 불량, 불면증)은 어떻게 반응하는지 구체적으로 적어보세요. (용서 거부

[사 55:6] 너희는 여호와를 만날만한 때에 찾으라 가까이 계실 때에 그를 부르라

몸과 마음에 미치는 영향을 인지) "육신의 생각은 사망이요 영의 생각은 생명과 평안이니라" (로마서 8:6) 영적 선택이 육신에 미치는 영향을 깨달아야 합니다.

[롬 8:6] 육신의 생각은 사망이요 영의 생각은 생명과 평안이니라

나. 분노 선언과 은혜의 역습

(1) 당신의 내면에서 그 대상에게 복수하고 싶거나 저주했던 부정적인 문장 3개를 적어보세요. (예: "저 사람은 벌을 받아야 한다")

(2) 그 복수심의 문장 옆에, 그 분노와 복수 권한을 예수님께 넘긴다고 선언하는 '역습의 문장'을 적어보세요. "오직 너희는 택하신 족속이요 왕 같은 제사장들이요 거룩한 나라요 그의 소유된 백성이니" (베드로전서 2:9) 주님께 권한을 맡기고 자유를 선포합니다.

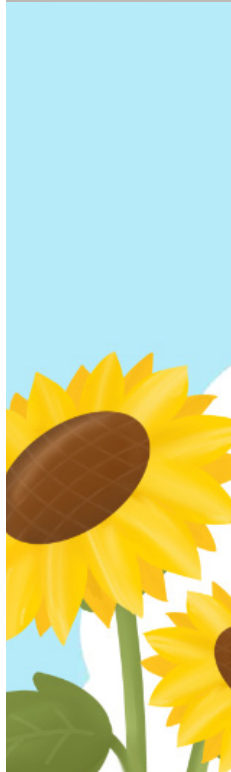
[벧전 2:9] 오직 너희는 택하신 족속이요 왕 같은 제사장들이요 거룩한 나라요 그의 소유된 백성이니 이는 너희를 어두운 데서 불러내어 그의 기이한 빛에 들어가게 하신 자의 아름다운 덕을 선전하게 하려 하심이라



2 장

/

상처와 분노: 용서의 걸림돌



제 2 장 상처와 분노: 용서의 걸림돌

도입내용

용서의 여정은 상처를 외면하는 것이 아니라, 고통의 실체와 뿌리 깊은 분노를 직면하는 데서 시작됩니다. 성경은 우리의 마음을 지키라고 명령하며, 우리가 품고 있는 쓰라림의 위험성을 경고합니다. 이 장에서는 말씀의 빛 아래서 우리의 상처를 정직하게 인식하고, 분노라는 경고 신호를 건강하게 처리하여 용서로 나아가는 길목을 확보할 것입니다. "만일 우리가 우리 죄를 자백하면 저는 미쁘시고 의로우사 우리 죄를 사하시며 모든 불의에서 우리를 깨끗케 하실 것이요" (요한 일서 1:9) 이 진리는 상처와 분노의 직면을 가능하게 합니다.

1. 상처의 원인과 깊이 인식

가. 나를 아프게 한 사건과 감정의 뿌리 탐색

- (1) 우리가 받은 상처를 직면하는 것은 치유의 시작입니다. "무릇 지킬만한 것보다 더욱 네 마음을 지키라 생명의 근원이 이에서 남이니라" (잠언 4:23) 상처를 준 사건을 명확히 기록하고, 그 일로 인해 내가 어떤 감정(수치심, 배신

[잠 4:23] 무릇 지킬만한 것보다 더욱 네 마음을 지키라 생명의 근원이 이에서 남이니라

감, 공포)을 느꼈는지 정직하게 탐색해야 합니다. 이 정직함이 마음을 지키는 첫 단계입니다.

- (2) 상처는 외부에서 오지만, 그 상처에 대한 반응은 우리의 영혼에 독소를 만듭니다. 우리는 “너희가 피곤하여 낙심치 않기 위하여 죄인들의 이같이 거역한 일을 참으신 자를 생각하라” (히브리서 12:3)는 말씀을 통해 고통을 홀로 감당하지 않고 그리스도와 연결해야 합니다. 나의 아픔을 인정하고 그 감정을 말씀 앞에 내려놓을 때 진정한 위로가 시작됩니다.

[히 12:3] 너희가 피곤하여 낙심치 않기 위하여 죄인들의 이같이 자기에게 거역한 일을 참으신 자를 생각하라

나. 피해의 깊이 인정하기

- (1) 상처의 깊이를 인정하고 ‘내가 부당하게 고통 받았다’는 사실을 받아들이는 것이 필요합니다. 우리가 겪는 고난은 때로 “내가 확신하노니 사망이나 생명이나 천사들이나 권세자들이나 현재 일이나 장래 일이나 능력이나 높음이나 깊은 나 다른 아무 피조물이라도 우리를 우리 주 그리스도 예수 안에 있는 하나님의 사랑에서 끊을 수 없으리라” (로마서 8:38-39)는 주님의 약속 속에서 의미를 찾습니다. 인간적 한계를 인정하고 상처를 덮지 않을 때,

[롬 8:38] 내가 확신하노니 사망이나 생명이나 천사들이나 권세자들이나 현재 일이나 장래 일이나 능력이나 높음이나 깊은 나 다른 아무 피조물이라도 우리를 우리 주 그리스도 예수 안에 있는 하나님의 사랑에서 끊을 수 없으리라

그리스도의 승리가 나의 고통을 덮을 수 있습니다.

- (2) 상처가 우리 삶의 어떤 영역(관계, 자존감, 영성, 건강)에 영향을 미쳤는지 확인하여 피해의 범위를 인식해야 합니다. 우리가 연약함을 인정하고 도움을 구하는 것은 "내게 능력 주시는 자 안에서 내가 모든 것을 할 수 있느니라" (빌립보서 4:13)는 진리를 붙잡는 믿음의 행위이며, "지혜 있는 자에게 교훈을 더하며 의로운 자에게 지식을 가르치리라" (잠언 9:9)는 약속에 따라 고통을 교훈으로 삼는 지혜입니다.

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

[잠 9:9] 지혜 있는 자에게 교훈을 더하라 그가 더욱 지혜로워질 것이요 의로운 사람을 가르치라 그의 학식이 더하리라

2. 분노와 억울함의 정체: 건강하게 인정하고 표현하기

가. 분노의 폭발과 억압의 위험성

- (1) 분노는 불의를 알리는 경고 신호이지만, 잘못 처리하면 영혼을 병들게 합니다. "분을 내어도 죄를 짓지 말며 해가 지도록 분을 품지 말고 마귀로 틈을 타지 못하게 하라" (에베소서 4:26-27) 분노를 폭발시키거나 억압하는 것은 마귀에게 틈을 내어주는 것과 같으므로, 분

[엡 4:26] 분을 내어도 죄를 짓지 말며 해가 지도록 분을 품지 말고
[엡 4:27] 마귀로 틈을 타지 못하게 하라

노 감정 자체를 인정하되 최악 된 행동으로 이어지지 않도록 통제하는 훈련이 필요합니다.

- (2) 용서하지 않는 마음이 만들어내는 '강포' <하마스>는 물리적 폭력뿐 아니라, 내면을 파괴하는 증오심입니다. 또한 "하나님의 은혜에 이르지 못하는 자가 있을까 두려워하고 또 쓴 뿌리가 나서 괴롭게 함으로 많은 사람이 이로 말미암아 더러움을 입을까 두려워하라" (히브리서 12:15)는 말씀처럼, '쓴뿌리'는 결국 우리 자신과 공동체를 더럽히는 독소임을 깨달아야 합니다.

[히 12:15] 너희는 돌아보아 하나님의 은혜에 이르지 못하는 자가 있는가 두려워하고 또 쓴 뿌리가 나서 괴롭게 하고 많은 사람이 이로 말미암아 더러움을 입을까 두려워하고

나. 분노를 건강하게 인정하고 표현하는 법

- (1) 억울함과 분노를 장기간 숙성시켜 쓰라림으로 만들지 말고, 신속하게 처리하는 훈련이 필수적입니다. "너희는 모든 악독과 노함과 분냄과 떠드는 것과 비방하는 것을 모든 악의와 함께 버리고" (에베소서 4:31) 분노를 회피하는 대신, 말씀에 따라 그 감정을 인정하고 버릴 것을 결단해야 합니다. "오직 선으로 악을 이기라" (로마서 12:21)

[엡 4:31] 너희는 모든 악독과 노함과 분냄과 떠드는 것과 비방하는 것을 모든 악의와 함께 버리고

[롬 12:21] 악에게 지지 말고 선으로 악을 이기라

- (2) 우리가 분노를 하나님께 올려드리고 복수를

포기할 때, "아무에게도 악으로 악을 갚지 말고 모든 사람 앞에서 선한 일을 꾀하라" (로마서 12:17)는 말씀에 순종하게 됩니다. 분노를 건강하게 처리하는 것은 '강포' <하마스>와 '쓴 뿌리' <피크리아>라는 독소의 뿌리가 박히지 않도록 영혼의 밭을 경작하는 것이며, 이것이 곧 용서의 기반이 됩니다.

[롬 12:17] 아무에게도 악으로 악을 갚지 말고 모든 사람 앞에서 선한 일을 도모하라

3. 실습: 나에게 상처 준 대상과 사건 목록 작성 및 감정 명명하기

가. 목록 작성 단계

(1) 이제 용서 훈련을 위한 실제적인 실습을 진행합니다. "네 길을 여호와께 맡기라 저를 의지하면 저가 이루시고" (시편 37:5) 이 목록은 나의 모든 짐을 여호와께 맡기기 위한 구체적인 첫 단계입니다. 나에게 깊은 상처를 주었거나 지속적인 고통을 주고 있는 사람 또는 사건들을 떠올리고 기록합니다.

[시 37:5] 너의 길을 여호와께 맡기라 저를 의지하면 저가 이루시고

(2) 그 사람/사건을 왼쪽에 기록하고, 그 사건 때문에 내가 가장 크게 느끼는 감정을 오른쪽에 명명합니다. 이는 나의 고통을 모호하게 두지 않고, "주의 율례를 인하여 내 마음이 넓어질

것임이니이다” (시편 119:32)라는 소망을 두며 하나님 앞에서 명료하게 인식하는 영적 훈련입니다.

[시 119:32] 주께서 내 마음을 넓히시오면 내가 주의 계명의 길로 달려가리이다

나. 목록을 바라보는 태도

(1) 이 목록을 작성할 때, 가해자를 비난하거나 자신을 동정하는 데 집중하지 마십시오. 오직 사실과 감정만을 기록하십시오. “너희 염려를 다 주께 맡겨 버리라 이는 저가 너희를 권고하심이니라” (베드로전서 5:7) 이 마음으로 목록을 작성해야 합니다.

[벧전 5:7] 너희 염려를 다 주께 맡겨 버리라 이는 저가 너희를 권고하심이니라

(2) 이 목록은 우리가 용서의 권리를 포기하기 위해 들고 갈 무거운 짐입니다. 이 훈련을 통해 그 짐을 내려놓고 “수고하고 무거운 짐진 자들아 다 내게로 오라 내가 너희를 쉬게 하리라” (마태복음 11:28)는 주님의 부르심에 응답할 것입니다.

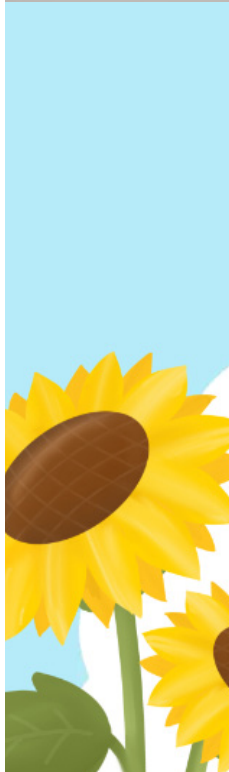
[마 11:28] 수고하고 무거운 짐진 자들아 다 내게로 오라 내가 너희를 쉬게 하리라



3 장

/

용서의 결단과 의지의 선택



제 3 장 용서의 결단과 의지의 선택

도입내용

용서의 여정에서 가장 결정적인 순간은 감정이 아닌 의지로 용서를 선택하는 것입니다. 상처가 깊을수록 우리의 감정은 복수심에 머물러 용서를 거부하지만, 진정한 해방은 하나님의 은혜에 근거한 의식적인 결단에서 시작됩니다. 이 장에서는 용서가 어떻게 일회적인 '느낌'이 아닌, 십자가의 구속사적 진리에 뿌리를 둔 '행위'이자 '과정'이 되는지를 배우고, "너희는 서로 용납하여 피차 용서하되" (골로새서 3:13)라는 말씀에 순종하여 반복되는 용서의 실제적인 훈련을 시작할 것입니다.

1. 용서는 감정이 아닌 의지의 결정

가. 용서: 느낌이 아닌 행위

- (1) 용서의 감정은 치유의 결과일 수 있지만, 용서의 시작점은 아닙니다. 용서의 시작은 감정적인 부담감을 느끼더라도, "내가 복수할 권리를 포기한다"고 선언하는 의식적인 행위입니다. 우리가 이 복수 권한을 포기할 때, "원수

값는 것이 내게 있으니 내가 값으리라” (로마서 12:19) 말씀하신 하나님께 우리의 짐을 맡기는 영적 순종이 됩니다. 이는 인간의 정의를 넘어서신 하나님의 공의를 신뢰하는 구속사적 진리입니다.

- (2) 우리가 의지적으로 용서를 선택할 수 있는 근본적인 이유는, 이미 예수 그리스도께서 십자가에서 우리의 죄와 상처의 대가를 치르셨기 때문입니다. 이 구속사적 은혜를 깨달을 때, 우리는 “서로 용납하여 피차 용서하되 주께서 너희를 용서하신 것 같이 너희도 그리하고” (골로새서 3:13)라는 영적인 명령에 순종하여 우리의 빛진 자들에게도 용서를 베풀 힘을 얻게 됩니다.

[롬 12:19] 내 사랑하는 자들아 너희가 친히 원수를 갚지 말고 진노하심에 맡기라 기록되었으되 원수 갚는 것이 내게 있으니 내가 갚으리라 하고 주께서 말씀하시니라

[골 3:13] 누가 누구에게 혐의가 있거든 서로 용납하여 피차 용서하되 주께서 너희를 용서하신 것 같이 너희도 그리하고

나. 용서의 결단 선언

- (1) 용서의 결단은 명확하고 구체적인 선언을 통해 이루어져야 합니다. 내면으로만 생각하지 않고, 용서의 대상을 향해 (혹은 하나님 앞에서) 언어로 선언하는 것이 중요합니다. “네 마음을 슬프게 한 일로 인하여 긍휼히 여김을 받으리라” (예레미야애가 3:32)는 소망을 붙잡고, 분노와 쓴 뿌리를 품지 않기로 ‘결정했다’

[애 3:32] 저가 비록 근심케 하시나 그 풍부한 자비대로 긍휼히 여기실 것이니라

는 완료형으로 선언해야 합니다.

- (2) 용서의 완성을 향해, 예수님께서 “너희 원수를 사랑하며 너희를 핍박하는 자를 위하여 기도하라” (마태복음 5:44)고 하셨듯이, 가해자의 영혼을 위해 긍정적인 축복을 선언하는 훈련을 시작합니다. 이 의지의 행위는 “미워하는 자에게 가서 화해하라” (마태복음 5:24)는 말씀에 담긴 공동체적 화평을 향한 첫걸음이 됩니다.

[마 5:44] 나는 너희에게 이르노니 너희 원수를 사랑하며 너희를 핍박하는 자를 위하여 기도하라

[마 5:24] 예물을 제단 앞에 두고 먼저 가서 형제와 화목하고 그 후에 와서 예물을 드리라

2. 용서의 네 단계와 실제적인 과정

가. 1단계와 2단계: 복수의 권리 포기

- (1) 1단계: 죄 인식 및 직면 (Acceptance): 용서의 첫 시작은 상처의 고통과 가해자의 잘못을 정직하게 인정하고 직면하는 것입니다 (제2장 복습). “너는 이 일에 잠잠하지 말며 눈물을 쉬지 말고 부르짖을지어다” (예레미야애가 2:18)라는 말씀처럼, 고통을 숨기지 않고 정직하게 하나님께 아뢰는 것이 필요합니다.

[애 2:18] 저희 마음이 주를 향하여 부르짖기를 치녀 시온의 성곽아 너는 밤낮으로 눈물을 강처럼 흘릴지어다 스스로 쉬지 말고 네 눈동자로 쉬게 하지 말지어다

- (2) 2단계: 복수의 권리 포기 (Relinquishment): 가해자를 직접 처벌하려는 나의 권한을 완전

히 내려놓고, 그들의 문제를 하나님의 공의에 맡깁니다. "너희는 가만히 서서 여호와께서 오늘날 너희를 위하여 행하시는 구원을 보라" (출애굽기 14:13)는 말씀처럼, 복수심을 내려놓고 하나님의 심판과 구원을 신뢰하는 것이 용서의 핵심입니다.

[출 14:13] 모세가 백성에게 이르되 너희는 두려워 말고 가만히 서서 여호와께서 오늘날 너희를 위하여 행하시는 구원을 보라 너희가 오늘 본 애굽 사람을 또 다시는 영원히 보지 못하리라

나. 3단계와 4단계: 책임 전가 중단과 축복 선언

(1) 3단계: 책임 전가 중단: 상처 입은 나의 고통과 감정의 문제를 더 이상 가해자의 존재 탓으로 돌리거나 그들의 사과에 의존하지 않습니다. "이러므로 우리가 믿음으로 의롭다 하심을 얻었은즉 우리 주 예수 그리스도로 말미암아 하나님으로 더불어 화평을 누리자" (로마서 5:1) 나의 평안의 열쇠를 스스로 회수하고, 오직 그리스도께 의지하는 해방을 경험합니다.

[롬 5:1] 그러므로 우리가 믿음으로 의롭다 하심을 얻었은즉 우리 주 예수 그리스도로 말미암아 하나님으로 더불어 화평을 누리자

(2) 4단계: 축복 선언: 용서의 마지막 단계는 가해자가 하나님 앞에서 회복되기를 진심으로 바라는 축복을 선언하는 것입니다. "만일 네 원수가 주리거든 먹이고 목마르거든 마시우라 그리함으로 네가 숯불을 그 머리에 쌓아 놓으리라" (로마서 12:20) 이 행위는 감정을 초월한 영적인 행위이며, 원수를 향한 미움의 뿌리

[롬 12:20] 네 원수가 주리거든 먹이고 목마르거든 마시우라 그리함으로 네가 숯불을 그 머리에 쌓아놓으리라

를 끊어내는 사랑의 완성입니다.

3. '반복해서 용서하기'의 중요성 (용서의 지속성)

가. 감정의 파도와 재결단

(1) 용서를 결단했더라도, 고통스러운 기억이나 비슷한 상황에 직면하면 분노와 쓰라림이 마치 감정의 파도처럼 다시 밀려옵니다. 이때 스스로를 정죄하지 말고, 이미 내린 용서의 결단을 재확인해야 합니다. 베드로에게 "일흔 번씩 일곱 번이라도 할찌니라" (마태복음 18:22)고 하신 주님의 말씀은 무한하고 완전한 용서의 가르침입니다.

(2) 이 가르침은 횡수가 아니라 '셀 수 없는 완전한 용서'를 의미합니다. 우리가 받은 하나님의 용서가 무한하듯, 우리도 끝없이 용서를 의지적으로 반복해야 한다는 구속사적 가르침입니다. "오직 너희 심령이 새롭게 되어 하나님을 따라 의와 진리의 거룩함으로 지으심을 받은 새 사람을 입으라" (에베소서 4:23-24) 용서를 영적 호흡으로 만들어야 합니다.

[마 18:22] 예수께서 가라사대 네게 이르노니 일곱 번뿐 아니라 일흔 번씩 일곱 번이라도 할 지니라

[엡 4:23] 오직 심령으로 새롭게 되어
[엡 4:24] 하나님을 따라 의와 진리의 거룩함으로 지으심을 받은 새 사람을 입으라

나. 실습: 용서 선언문 작성 및 낭독 (결단의 시간)

(1) 선언문 작성: "너희는 이전 일을 기억하지 말며 옛적 일을 생각하지 말라" (이사야 43:18)는 말씀을 붙잡고, 당신이 용서하기로 결단한 대상과 사건을 명시하고, "나는 [가해자]를 [사건]에 대해 용서하고, 그에 대한 나의 복수심을 예수 그리스도께 맡깁니다. 나는 자유합니다."라는 문장을 작성합니다.

(2) 낭독 및 봉헌: 이 선언문을 매일 아침 큰 소리로 낭독하고, "내 영혼아 잠잠히 하나님만 바라라 대저 나의 소망이 저에게서 옴이로다" (시편 62:5)는 고백처럼, 그 감정적 짐을 하나님께 올려드리는 기도를 통해 용서의 의지를 다집니다.

[사 43:18] 너희는 이전 일을 기억하지 말며 옛적 일을 생각하지 말라

[시 62:5] 나의 영혼아 잠잠히 하나님만 바라라 대저 나의 소망이 저로 좇아나는도다



4 장

/

자기 용서와 내면의 평화

제 4 장 자기 용서와 내면의 평화

도입내용

타인을 용서하는 것만큼이나 어렵고 중요한 것이 바로 자기 자신을 용서하는 것입니다. 우리는 종종 과거의 실수나 연약함 때문에 스스로를 정죄하고 비난합니다. 이는 "정죄함이 없나니"라는 복음의 핵심 진리를 거부하는 행위입니다. 이 장에서는 자기 비난이 주는 고통의 실체를 파악하고, 자기 용서의 근거가 우리의 완벽함이 아닌 십자가에서 이미 완료된 그리스도의 사역에 있음을 깨닫고, "평안을 너희에게 끼치노니 곧 나의 평안을 너희에게 주노라" (요한복음 14:27)는 주님의 약속 안에서 진정한 내면의 평화와 회복을 누리는 훈련을 시작할 것입니다.

1. 자기 비난의 뿌리 진단: '강박'과 '수치심'

가. 자기 비난의 영적 근원

- (1) 자기 비난은 스스로를 심판관의 자리에 두고 과거의 실수나 죄에 대해 끊임없이 채찍질하는 행위입니다. 이는 "그러므로 이제 그리스도 예수 안에 있는 자에게는 결코 정죄함이 없나니" (로마서 8:1)라는 말씀에 대한 불신앙입니다.

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

다. 이 자기 비난의 뿌리를 찾아내고 끊어내는 것이 자기 용서의 첫걸음이며, 이로써 우리는 정죄의 권한을 내려놓고 하나님의 심판을 신뢰하게 됩니다.

- (2) 우리가 스스로를 용서하지 못하는 근본적인 이유는, 우리의 실수와 연약함이 '수치심' <보췌트>이라는 감정을 낳기 때문입니다. '수치심' <보췌트>은 다른 사람에게 보이기 싫어 숨고 싶어 하는 감정을 뜻하며, 우리를 고립시킵니다. 이 수치심은 사탄이 우리를 속박하는 강력한 도구임을 깨닫고, 오직 십자가의 보혈만이 이 수치심을 영원히 덮을 수 있음을 붙잡아야 합니다.

나. '했어야 했다'는 후회의 뜻

- (1) 자기 비난은 주로 "그때 내가 이렇게 했어야 했는데"라는 과거에 대한 집착에서 비롯됩니다. 이 끊임없는 후회는 영적인 에너지를 소모시키고, 현재의 삶과 미래의 소망을 앗아갑니다. 우리는 과거를 바꿀 수 없지만, "내 영혼아 네가 어찌하여 낙망하며 어찌하여 내 속에서 불안하여 하는고 너는 하나님을 바라라" (시편 42:5)는 말씀처럼, 후회 대신 소망을 선택

[시 42:5] 내 영혼아 네가 어찌하여 낙망하며 어찌하여 내 속에서 불안하여 하는고 너는 하나님을 바라라 그 얼굴의 도우심을 인하여 내가 오히려 찬송하리로다

해야 합니다.

- (2) 스스로를 향한 가혹한 기준은 인간적인 '능력 주의'의 산물입니다. 우리에게 필요한 것은 정죄가 아니라, 그리스도의 은혜입니다. "사랑은 오래 참고 사랑은 온유하며 투기하는 자가 되지 아니하며" (고린도전서 13:4)라는 말씀처럼, 우리는 스스로에게 자비와 용납을 베풀어 사랑의 태도를 실천해야 합니다.

[고전 13:4] 사랑은 오래
참고 사랑은 온유하며
투기하는 자가 되지 아
니하며 사랑은 자랑하
지 아니하며 교만하지
아니하며

2. 자기 용서의 근거: 십자가의 완전한 사역

가. '용서받은 죄인'으로서의 정체성 회복

- (1) 자기 용서는 나의 의지나 노력으로 이루어지는 것이 아니라, '하나님께 이미 용서받았음'이라는 외적인 사실에 근거합니다. 우리가 우리 자신을 용서하지 않는 것은, "주의 이름을 부르는 자는 구원을 얻으리라" (로마서 10:13)는 약속을 온전히 믿지 못하고 "하나님의 용서는 충분하지 않다"고 선언하는 불신앙과 같습니다.

[롬 10:13] 누구든지 주
의 이름을 부르는 자는
구원을 얻으리라

- (2) 우리가 스스로를 용서해야 할 가장 강력한 구속사적 이유는, 우리가 "그런즉 누구든지 그리

스도 안에 있으면 새로운 피조물이라 이전 것은 지나갔으니 보라 새것이 되었도다” (고린도후서 5:17)라는 새로운 정체성을 부여받았기 때문입니다. 우리의 정체성은 과거의 행위나 실수에 근거하지 않고, 오직 그리스도의 은혜에 근거합니다.

[고후 5:17] 그런즉 누구든지 그리스도 안에 있으면 새로운 피조물이라 이전 것은 지나갔으니 보라 새것이 되었도다

나. 연약함을 통한 그리스도의 능력 경험

- (1) 자기 용서를 통해 우리는 자신의 연약함을 인정하고, 그 연약한 부분까지도 하나님의 은혜가 머무는 통로가 될 수 있음을 깨닫게 됩니다. “내게 이르시기를 내 은혜가 네게 족하도다 이는 내 능력이 약한 데서 온전하여짐이라 하신지라” (고린도후서 12:9)는 말씀처럼, 우리의 약함은 그리스도의 능력이 드러나는 자리가 됩니다.

[고후 12:9] 내게 이르시기를 내 은혜가 네게 족하도다 이는 내 능력이 약한 데서 온전하여짐이라 하신지라 이러므로 도리어 크게 기뻐함으로 나의 여러 약한 것들에 대하여 자랑하리니 이는 그리스도의 능력으로 내게 머물게 하려함이라

- (2) 하나님의 은혜는 우리의 실수와 연약함보다 훨씬 크고 깊습니다. 우리는 이 사실을 믿음으로 받아들이고, 과거에 대한 집착을 버리고 현재의 삶에서 하나님과의 관계 회복에 집중해야 합니다. “너희가 그 은혜를 인하여 믿음으로 말미암아 구원을 얻었나니 이것이 너희에게서 난 것이 아니요 하나님의 선물이라” (에

베소서 2:8) 자기 용서는 이 구원의 선물을 온전히 누리는 해방을 의미합니다.

3. 실습: 자기 용서 선언과 회복 훈련

가. '자기 정죄하는 목소리' 끊어내기

(1) 자신을 비난하거나 깎아내렸던 내면의 문장 3개를 기록합니다. 그리고 이 목소리가 사탄의 속삭임임을 인식하고, "마귀를 대적하라 그리하면 너희를 피하리라" (야고보서 4:7)는 말씀을 붙잡고 단호하게 거절하는 '단절 선언문'을 작성합니다.

(2) 그 비난의 문장 옆에, 그리스도께서 나에게 주신 용서와 은혜를 선포하는 '은혜의 선언문'을 작성합니다. (예: "나는 실패자야." → "나는 그리스도 안에서 새롭게 지음 받은 하나님의 자녀이며, 나의 모든 허물은 예수님의 보혈로 용서받았다.")

나. 자기 축복과 감사 일지

(1) 자기 용서의 훈련은 감사와 축복의 훈련으로 이어져야 합니다. 매일 아침 거울을 보며 자신

[엡 2:8] 너희가 그 은혜를 인하여 믿음으로 말미암아 구원을 얻었나니 이것이 너희에게서 난 것이 아니요 하나님의 선물이라

[약 4:7] 그런즉 너희는 하나님께 순복할지어다 마귀를 대적하라 그리하면 너희를 피하리라

의 이름을 부르고, “너는 내 것이라” (이사야 43:1)는 하나님의 사랑을 선포하며, “나는 그리스도 안에서 사랑받는 자이다. 나는 하나님의 은혜로 용서받았고, 나 자신을 용서한다.” 라고 긍정적인 자기 축복을 선언합니다.

- (2) 잠자리에 들기 전, 오늘 내가 부족했지만 그래도 하나님께서 나에게 베푸신 3가지 은혜 또는 3가지 감사할 일을 짧게 기록합니다. 이 훈련은 우리 초점을 나의 실패에서 하나님의 신실하심으로 옮겨, “항상 기뻐하라 쉬지 말고 기도하라 범사에 감사하라 이는 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라” (데살로니가전서 5:16-18)는 말씀처럼 내면의 평화와 회복을 이루는 데 도움을 줄 것입니다.

[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

[살전 5:16] 항상 기뻐하라

[살전 5:17] 쉬지 말고 기도하라

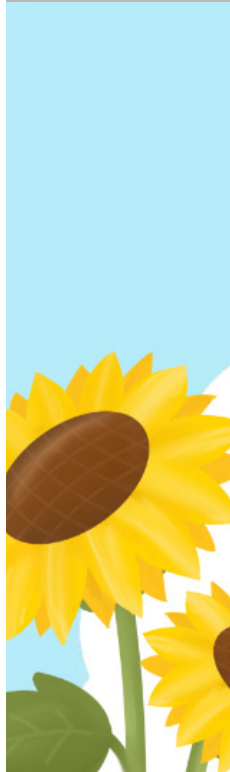
[살전 5:18] 범사에 감사하라 이는 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라



5 장

/

관계 회복의 열매 맺기



제 5 장 관계 회복의 열매 맺기

도입내용

우리가 의지적으로 용서를 선택하고 자신을 용서했을 때, 그 열매는 필연적으로 외부 관계에 영향을 미치게 됩니다. 그러나 용서와 **화해(관계 회복)**는 명확히 구분되어야 합니다. 용서는 일방적인 영적 행위이지만, 화해는 쌍방의 노력과 신뢰를 필요로 하는 실제적인 관계의 과정입니다. 이 장에서는 용서가 어떻게 건강한 관계 회복으로 이어지는지, 그리고 관계 회복이 불가능할 경우에도 평안을 유지하며 나아가는 지혜로운 방법을 "만일 할 수 있거든 너희로서는 모든 사람으로 더불어 평화하라" (로마서 12:18)는 말씀 아래 실습할 것입니다.

1. 용서와 화해의 차이점 이해

가. 용서와 화해의 정의적 구분

- (1) 용서: 피해자의 내면에서 이루어지는 일방적인 결단입니다. 가해자를 향한 분노와 복수심을 포기하고, 그들의 잘못에 대한 심판 권한을 하나님께 위임하는 행위입니다. "우리가 이방인 중에서 선을 행할 터이니 곧 하나님의 복음"

의 진리가 내게 있는 것과 같으니라”(갈라디아서 2:5 참고) 용서는 우리가 받은 구속사적 은혜에 대한 순종이기에, 가해자의 회개 여부와 관계없이 완료될 수 있습니다. 용서는 피해자 자신을 위한 해방입니다.

- (2) 화해(관계 회복): 가해자와 피해자 쌍방의 노력과 회개가 전제되는 과정입니다. “화목하게 하는 직분을 우리에게 주셨으니”(고린도후서 5:18) 화목은 쌍방의 노력이 필요하며, 가해자의 진정한 후회와 변화가 확인되어야 가능합니다. 용서가 의무라면, 화해는 선택이자 은혜의 영역입니다. 따라서 용서를 했다고 해서 위험한 관계를 무조건 회복해야 하는 것은 아닙니다.

[갈 2:5] 우리가 일사라도 복종치 아니하였으니 이는 복음의 진리로 너희 가운데 항상 있게 하려함이라

[고후 5:18] 모든 것이 하나님께로 났나니 저가 그리스도로 말미암아 우리를 자기와 화목하게 하시고 또 우리에게 화목하게 하는 직책을 주셨으니

나. 건강한 경계 설정의 중요성

- (1) 용서의 실천은 곧 지혜를 요구합니다. “만일 할 수 있거든 너희로서는 모든 사람으로 더불어 평화하라”(로마서 12:18) 이 말씀은 평화가 우리의 힘으로 통제할 수 없는 상대방의 태도나 안전 문제를 포함하고 있음을 시사합니다. 용서 후에도 가해자가 자신의 잘못을 인정하지 않거나 반복적인 해악을 가할 위험이 있

[롬 12:18] 할 수 있거든 너희로서는 모든 사람으로 더불어 평화하라

다면, 관계 회복 없이 건강한 영적 및 물리적 경계를 설정하는 것이 중요합니다.

- (2) 경계 설정은 미움이 아니라 자기 보호의 행위입니다. "모든 지킬만한 것보다 더욱 네 마음을 지키라" (잠언 4:23) 경계는 강포<하마스>를 행하는 자로부터 자신을 분리하여, 용서의 열매인 내면의 평화를 지키는 지혜로운 처신입니다. 경계는 관계를 완전히 끊는 것이 아니라, 안전한 방식으로 관계를 재정립하는 것을 의미합니다.

[잠 4:23] 무릇 지킬만한 것보다 더욱 네 마음을 지키라 생명의 근원이 이에서 남이니라

2. 용서의 열매: 축복의 언어 사용 훈련

가. 복수심을 사랑으로 바꾸는 축복 선언

- (1) 우리가 진정으로 용서했는지 확인할 수 있는 지표 중 하나는 가해자를 향한 마음의 태도입니다. 용서의 완성은 분노를 없애는 것을 넘어, 오히려 그 대상을 위해 축복을 빌어주는 것으로 나타납니다. "너희 원수를 사랑하며 너희를 핍박하는 자를 위하여 기도하라" (마태복음 5:44) 이 명령을 실천할 때 우리는 하늘 아버지의 자녀임을 증명합니다.

[마 5:44] 나는 너희에게 이르노니 너희 원수를 사랑하며 너희를 핍박하는 자를 위하여 기도하라

- (2) 구속사적 진리 안에서, 우리가 가해자를 축복하는 것은 그들이 회개하고 하나님의 은혜를 받아 회복되기를 바라는 마음을 담습니다. “만일 네 원수가 주리거든 먹이고 목마르거든 마시우라 그리함으로 네가 숯불을 그 머리에 쌓아 놓으리라” (로마서 12:20) 이 축복 선언의 훈련을 통해, 우리는 원수를 향한 미움의 뿌리였던 ‘쓴 뿌리’ <피크리아>를 완전히 제거하고 사랑의 열매를 맺을 수 있습니다.

[롬 12:20] 네 원수가 주리거든 먹이고 목마르거든 마시우라 그리함으로 네가 숯불을 그 머리에 쌓아 놓으리라

나. 재신뢰의 과정과 단계적 관계 회복

- (1) 관계 회복은 신뢰를 기반으로 단계적으로 진행되어야 합니다. “내가 저희에게 한 마음을 주고 그 속에 새 신을 주며 그 몸에서 돌 같은 마음을 제하고 살처럼 부드러운 마음을 주어” (에스겔 11:19) 신뢰는 가해자의 말이 아닌 행동과 시간, 그리고 성령의 역사를 통해 변화가 증명될 때 비로소 가능합니다. 즉시 예전의 관계를 복원하는 것은 위험할 수 있습니다.
- (2) 모든 관계가 깊은 화해에 도달할 필요는 없습니다. “미련한 자와 말하지 말라 그가 네 말에 지혜를 멸시할 것임이니라” (잠언 23:9) 용서 후에도 거리를 두고 지내는 관계, 혹은 완전히

[겔 11:19] 내가 그들에게 일치한 마음을 주고 그 속에 새 신을 주며 그 몸에서 굳은 마음을 제하고 부드러운 마음을 주어서

[잠 23:9] 미련한 자의 귀에 말하지 말지니 이는 그가 네 지혜로운 말을 업신여길 것임이니라

단절해야 하는 관계가 있을 수 있습니다. 중요한 것은 관계의 형태가 아니라, 내 마음의 평화를 잃지 않는 것입니다. 용서를 통해 우리는 관계의 결과를 하나님의 주권에 맡기고, 내가 통제할 수 없는 것에 대한 집착에서 벗어납니다.

3. 실습: 용서 후의 관계 점검 및 축복 연습

가. 관계 회복 가능성 진단

- (1) 현재 용서한 대상 중, 관계 회복이 가능한 대상과 불가능한 대상을 구별합니다. "화평케 하는 자는 복이 있나니 저희가 하나님의 아들이라 일컬음을 받을 것임이요" (마태복음 5:9) 화평케 할 수 있는 대상은 후회와 변화의 노력이 보이는 대상이며, 불가능한 대상은 지속적으로 해악을 가하거나 변화 의지가 전혀 없는 대상입니다. 이 구별은 감정이 아닌, 객관적인 안전과 영적인 지혜에 근거해야 합니다.
- (2) 관계 회복이 불가능한 대상을 위해, 그들이 받은 상처가 회복되기를 바라는 '거리두고 축복하는 기도'를 작성합니다. 이 기도는 그들의 심판을 구하는 것이 아니라, 영혼의 회복을 바

[마 5:9] 화평케 하는 자는 복이 있나니 저희가 하나님의 아들이라 일컬음을 받을 것임이요

라는 마음으로 그들을 놓아주는 연습이 됩니다.

나. 축복의 언어 사용 훈련

- (1) 용서의 대상(회복 가능한 사람이든, 불가능한 사람이든)을 위해 매일 아침 짧은 축복의 기도문을 선언합니다. "오직 너희 말이 옳다 옳다 아니라 아니라 하라 이에서 지나는 것은 악으로 좇아 나느니라" (마태복음 5:37) 이 행위는 우리의 마음속에 미움이 다시 자리 잡는 것을 막아주고, 우리의 영혼을 치유와 해방의 상태로 유지시켜 줍니다.

- (2) 이번 한 주 동안, 자신에게 상처를 준 사람에 대해 부정적인 말이 떠오를 때마다 즉시 그에 대한 긍정적인 축복의 문장으로 바꾸어 선언하는 '언어 전환 훈련'을 실천해 보세요. 이 훈련은 용서의 결단을 삶의 실제적인 습관으로 정착시키는 데 매우 효과적입니다.

[마 5:37] 오직 너희 말은 옳다 옳다, 아니라 아니라 하라 이에서 지나가는 것은 악으로 좇아 나느니라



6 장

/

용서를 통한 해방의 삶

제 6 장 용서를 통한 해방의 삶

도입내용

우리가 용서 훈련을 통해 얻은 가장 큰 선물은 해방된 삶입니다. 용서는 일회적인 사건이 아니라, 매일의 삶 속에서 반복해야 하는 지속적인 영적 호흡입니다. 이 장에서는 용서의 경험을 통해 얻은 교훈을 바탕으로, 과거의 상처와 분노의 유혹으로부터 자신을 보호하고, 지속적으로 성장하며, 나아가 타인의 회복을 돕는 '용서의 공동체'를 세우는 지혜를 나눌 것입니다. "내가 너희를 긍휼히 여김과 같이 너희도 행하라" (마태복음 18:33)는 말씀처럼, 용서의 경험을 피해자 의식에서 승리자 의식으로 전환하여 복음 안에서 주도적인 삶을 살게 될 것입니다.

1. 용서 훈련의 지속성: 삶의 태도로 정착

가. 용서를 '사건'이 아닌 '태도'로 인식

- (1) 용서를 단순히 한 번의 극적인 감정적 해방으로 여기는 것은 위험합니다. 용서는 그리스도인의 기본적인 삶의 영적 태도가 되어야 합니다. 매 순간 우리의 마음속에 솟아오르는 분노와 쓴 뿌리의 유혹을 감지하고, 즉시 복수 권

한을 하나님께 위임하는 영적 호흡을 반복해야 합니다. "너희는 이 세대를 본받지 말고 오직 마음을 새롭게 함으로 변화를 받아" (로마서 12:2) 이 지속적인 의지의 결단이 우리를 용서의 열매 안에 머물게 합니다.

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

- (2) 우리가 이 훈련을 지속해야 하는 구속사적 이유는, 우리의 옛사람이 끊임없이 부활하여 다시금 복수심과 미움의 노예가 되려 하기 때문입니다. 우리는 매일 "내가 그리스도와 함께 십자가에 못 박혔나니" (갈라디아서 2:20)라는 진리를 선포하며, 용서하지 않으려는 옛 자아를 십자가 아래 못 박는 노력을 반복해야 합니다. 이로써 우리의 삶은 '강포' <하마스>에서 평화로 전환됩니다.

[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

나. 분노 재발 시 대응 훈련

- (1) 용서를 결단한 이후에도, 특정 기억이나 자극적인 상황으로 인해 분노의 감정이 다시 밀려올 수 있습니다. 이때 스스로를 정죄하거나 포기하지 말고, 곧바로 '용서 선언문'을 재선언하는 훈련이 필요합니다. "하나님이여 나를 살피사 내 마음을 아시며 나를 시험하사 내 뜻을 아옵소서 내게 무슨 악한 행위가 있나 보시고

나를 영원한 길로 인도하소서”(시편 139:23-24) 이 말씀처럼 정직하게 감정을 아뢰고 결단을 재확인해야 합니다.

- (2) 이 감정의 재발은 용서가 무너진 것이 아니라, 용서의 결단을 재확인할 기회를 깨달아야 합니다. 분노가 올라올 때마다 “주께서 나를 용서하셨듯이, 나도 용서합니다”라고 고백하며, 감정적인 파도를 영적인 진리로 헤쳐나가는 훈련을 지속해야 합니다. “오직 성령의 열매는 사랑과 희락과 화평과 오래 참음과 자비와 양선과 충성과 온유와 절제니 이같은 것을 금지할 법이 없느니라”(갈라디아서 5:22-23)

[시 139:23] 하나님이어
나를 살피사 내 마음을
아시며 나를 시험하사
내 뜻을 아옵소서
[시 139:24] 내게 무슨
악한 행위가 있나 보시
고 나를 영원한 길로 인
도하소서

[갈 5:22] 오직 성령의
열매는 사랑과 희락과
화평과 오래 참음과 자
비와 양선과 충성과
온유와 절제니
[갈 5:23] 온유와 절제니
이같은 것을 금지할 법
이 없느니라

2. 피해자 의식에서 승리자 의식으로 전환

가. 상처를 '악함'이 아닌 '간증'으로 전환

- (1) 용서 훈련을 통해 우리는 과거의 상처를 나를 묶는 사슬이 아닌, 하나님의 은혜가 역사한 증거로 전환시킬 수 있습니다. 더 이상 자신을 '가장 큰 피해자'로 정의하지 않고, “이 모든 일에 우리를 사랑하시는 이로 말미암아 우리가 넉넉히 이기느니라”(로마서 8:37)는 말씀처럼 '가장 큰 은혜를 입은 승리자'로 정체성을

[롬 8:37] 그러나 이 모
든 일에 우리를 사랑하
시는 이로 말미암아 우
리가 넉넉히 이기느니
라

재정립해야 합니다.

- (2) 과거의 고통을 통해 얻은 공감 능력과 영적 통찰력을 귀한 교훈으로 삼아야 합니다. “하나님이 모든 위로의 하나님이시며 우리의 모든 환난 중에서 우리를 위로하사” (고린도후서 1:3-4) 이 구속사적 교훈은, 우리가 받은 위로로 다른 상처 입은 영혼들을 도울 수 있는 귀한 ‘간증’이 됩니다.

[고후 1:3] 찬송하리로다 그는 우리 주 예수 그리스도의 하나님 이시요 아버지의 아버지시요 모든 위로의 하나님이시며
[고후 1:4] 우리의 모든 환난 중에서 우리를 위로하사 우리로 하여금 하나님께 받는 위로로써 모든 환난 중에 있는 자들을 능히 위로하게 하시는 이시로다

나. 미래를 향한 소망 선언

- (1) 용서를 통해 과거의 고통스러운 사건이 내 삶을 통제하는 것을 중단해야 합니다. 우리의 미래는 과거의 상처에 의해 정의되는 것이 아니라, 하나님의 약속과 소망에 의해 정의됩니다. “내가 네 허물을 뱉뱉한 구름의 사라짐 같이, 네 죄를 안개의 사라짐 같이 도말하였으니 너는 내게로 돌아오라 내가 너를 구속하였음이니라” (이사야 44:22) 용서 이후에는 과거로부터 완전히 분리되는 훈련을 합니다.

[사 44:22] 내가 네 허물을 뱉뱉한 구름의 사라짐 같이 네 죄를 안개의 사라짐 같이 도말하였으니 너는 내게로 돌아오라 내가 너를 구속하였음이니라

- (2) 상처 입은 자아를 완전히 용납하고, 하나님의 은혜로 덮인 상태에서 새로운 사명을 바라보아야 합니다. “만일 네 눈이 성치 못하여 네

온 몸이 어두울쥔대 어찌하겠느냐”(마태복음 6:23) 이처럼 우리의 초점을 상처가 아닌 그리스도께 맞추고, 고통의 경험을 타인의 회복을 위한 섬김으로 승화시켜야 합니다.

[마 6:23] 눈이 나쁘면 온 몸이 어두울 것이니 그러므로 네게 있는 빛이 어두우면 그 어두움이 얼마나하겠느냐

3. 용서 공동체 세우기 (실습 및 마침)

가. 간증과 나눔을 통한 공동체적 치유

(1) 용서의 과정은 혼자만의 싸움이 아닙니다. 이 훈련을 통해 경험한 치유와 해방을 공동체와 나누는 것은, 용서의 열매를 확증하고 타인의 회복을 돕는 강력한 힘이 됩니다. “피차 사랑의 빛 외에는 아무에게든지 아무 빛도 지지 말라 남을 사랑하는 자는 율법을 다 이루었느니라” (로마서 13:8) 우리가 나눈 용서의 간증은 사랑의 빛을 갠 행위입니다.

[롬 13:8] 피차 사랑의 빛 외에는 아무에게든지 아무 빛도 지지 말라 남을 사랑하는 자는 율법을 다 이루었느니라

(2) 용서의 여정에서 서로 지지하고 기도해 주는 환경은 매우 중요합니다. “두 사람이 한 사람보다 나음은 저희가 수고함으로 좋은 상을 얻을 것임이라 혹시 저희가 넘어지면 하나가 그 동무를 붙들어 일으키려니와” (전도서 4:9-10) 공동체 안에서 정직하게 고백하고 기도 요청을 할 때, 상호 돌봄을 통해 영적 보호를

[전 4:9] 두 사람이 한 사람보다 나음은 저희가 수고함으로 좋은 상을 얻을 것임이라

[전 4:10] 혹시 저희가 넘어지면 하나가 그 동무를 붙들어 일으키려니와 홀로 있어 넘어지고 붙들어 일으킬 자가 없는 자에게는 화가 있으리라

받게 됩니다.

나. 용서 훈련을 마친 후 나의 삶의 변화 다짐 (선택적)

(1) 이 용서 훈련반을 마친 후, 내가 가장 실천하고 싶은 용서의 습관 3가지를 구체적으로 기록합니다. (예: 주 1회 용서 선언문 낭독, 분노가 올라올 때마다 3분 기도하기 등). "너희는 행함이 없는 말을 듣는 자가 되지 말고 오직 행하는 자가 되라" (야고보서 1:22)

(2) 과거의 상처를 통해 배운 가장 큰 교훈과, 이 교훈을 앞으로 만날 사람들에게 어떻게 나누어줄 것인지 '축복 선언문' 형태로 작성하며 훈련반을 마무리합니다. "오직 성령이 너희에게 임하시면 너희가 권능을 받고 예루살렘과 온 유대와 사마리아와 땅 끝까지 이르러 내 증인이 되리라 하시니라" (사도행전 1:8)

[약 1:22] 너희는 도를 행하는 자가 되고 듣기만 하여 자신을 속이는 자가 되지 말라

[행 1:8] 오직 성령이 너희에게 임하시면 너희가 권능을 받고 예루살렘과 온 유대와 사마리아와 땅 끝까지 이르러 내 증인이 되리라 하시니라

용서훈련반 교재

초판 발행 2015. 12. 15
지 은 이 데이빗리 목사
펴 낸 이 홀리타임즈
주 소 서울시 송파구 마천2동 175-1
전 화 010-7348-2300(이안나 목사)
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