

후기 성도 가족 서비스

중독 회복 프로그램

중독 회복 및 치유를 위한 안내서

이 안내서는 중독으로
어려움을 겪었으나 예수 그리스도의
속죄를 통해 회복되는 기적을
일궈 낸 사람들이 교회 지도자들과
상담 전문가로부터 도움을 받아
작성했습니다.

후기 성도 가족 서비스



중독 회복 프로그램

중독 회복
및 치유를 위한
안내서

후기 성도 가족 서비스 제작
예수 그리스도 후기 성도 교회 발행

유타 주 솔트레이크시티

후기 성도 가족 서비스 중독 회복 프로그램은 세계 알코올 중독자 갱생회(Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)에서 사용해 온 12단계 치유 체계를 토대로 예수 그리스도 후기 성도 교회의 교리와 원리, 믿음에 맞게 재구성한 것입니다. 기존 12단계는 아래와 같으며, 이 프로그램에서 사용하는 12단계는 iv쪽에 실려 있습니다.

Twelve Steps and Twelve Traditions(12가지의 단계와 12가지의 인습)는 세계 알코올 중독자 갱생회(Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (“A.A.W.S.”))의 허가 하에 다시 인쇄되고/되거나 번안되었습니다. *Twelve Steps and Twelve Traditions*을 다시 인쇄하고/하거나 번안하는 것을 허가한다고 하더라도 그것이 AAWS가 이 간행물의 내용을 검토하였거나 승인하였다는 것을 또는 A.A.가 이 간행물에서 표명한 견해에 반드시 동의한다는 것을 의미하지는 않습니다. A.A.는 알코올 중독 회복 프로그램일 뿐으로서-프로그램과 A.A.를 따라 모방하나, 다른 문제들을 다루는 프로그램 및 활동과 관련하여, 또는 A.A.와 관련이 없는 다른 상황에서 *Twelve Steps and Twelve Traditions*를 사용하는 것은 달리 의미하는 바가 없습니다. 이에 덧붙여 A.A.는 영적인 면이 있기는 하지만 종교 프로그램은 아닙니다. 따라서 A.A.는 어떤 교파나 종파 혹은 특정 종교와 연계되거나 제휴하지 않습니다.

알코올 중독자 12단계 치유 체계

1. 우리는 알코올에 무력했으며, 우리의 삶을 수습할 수 없게 되었다는 것을 시인했다.
2. 우리보다 위대하신 힘이 우리를 본 정신으로 돌아오게 해 주실 수 있다는 것을 믿게 되었다.
3. 우리가 이해하게 된 대로, 하나님의 돌보심에 우리의 의지와 생명을 맡기기로 결정했다.
4. 두려움 없이 우리 자신에 대한 도덕적 검토를 했다.
5. 우리의 잘못에 대한 정확한 본질을 하나님과 자신에게, 그리고 다른 어떤 사람에게 시인했다.
6. 하나님께서 이러한 모든 성격상 결점을 제거해 주시도록 완전히 준비했다.
7. 겸손하게 하나님께서 우리의 단점을 없애 주시기를 간청했다.
8. 우리가 해를 끼친 모든 사람들의 명단을 만들어서 그들 모두에게 기꺼이 보상할 용의를 갖게 되었다.
9. 어느 누구에게도 해가 되지 않는 한, 할 수 있는 데까지 어디서나 그들에게 직접 보상했다.
10. 인격적인 검토를 계속하여 잘못이 있을 때마다 즉시 시인했다.
11. 기도와 명상을 통해서 우리가 이해하게 된 대로의 하나님과 의식적인 접촉을 증진하려고 노력했다. 그리고 우리를 위한 그의 뜻만 알도록 해주시며, 그것을 이행할 수 있는 힘을 주시도록 간청했다.
12. 이런 단계들의 결과, 우리는 영적으로 각성되었고, 알코올 중독자들에게 이 메시지를 전하려고 노력했으며, 우리 일상의 모든 면에서도 이러한 원칙을 실천하려고 했다.

세계 알코올 중독자 갱생회(Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®)

© 2011 Intellectual Reserve, Inc.

판권 소유

Printed in Korea

영어 승인: 6/02

번역 승인: 6/02

*Addiction Recovery Program: A Guide to Addiction Recovery and Healing*의 번역

Korean

12단계.....	iv
소개.....	v
1단계.....	1
정직	
2단계.....	7
소망	
3단계.....	13
하나님을 신뢰한다	
4단계.....	21
진리	
5단계.....	29
고백	
6단계.....	35
마음의 변화	
7단계.....	41
겸손	
8단계.....	47
용서를 구한다	
9단계.....	53
보상과 화해	
10단계.....	59
일상 책임	
11단계.....	65
개인적인 계시	
12단계.....	71
봉사	

후기 성도 가족 서비스

12단계

1단계

스스로 중독을 극복하지 못할 만큼 자신이 무력하며, 자신의 삶이 수습될 수 없을 지경에 이르렀다는 점을 시인한다.

2단계

하나님의 권능으로 자신의 영적 건강이 온전하게 회복될 수 있음을 믿는다.

3단계

자신의 의지와 삶을 영원하신 하나님 아버지와 그분의 아들 예수 그리스도의 돌보심 안에 두기로 결심한다.

4단계

엄중하고도 두려움 없이 솔직하게, 자신의 도덕성에 대해 목록으로 작성해 본다.

5단계

자기 자신, 그리고 예수 그리스도의 이름으로 하나님 아버지께, 해당 신권 역원에게, 피해를 끼친 사람에게 자신이 한 잘못의 정확한 본질을 시인한다.

6단계

자신에게 있는 모든 나쁜 기질을 하나님께서 바로잡으실 수 있도록 온전히 준비한다.

7단계

자신에게 부족한 부분을 바로잡아 주시도록 하나님 아버지께 겸손히 간구한다.

8단계

피해를 끼친 모든 사람의 이름을 목록으로 만들고 기꺼이 보상하고자 한다.

9단계

가능하다면 어떤 경우라도 자신이 피해를 입힌 모든 사람에게 직접 보상한다.

10단계

계속 자신을 점검하고 잘못이 있을 때마다 즉시 시인한다.

11단계

기도와 명상을 하며 주님의 뜻을 알기 위해 노력하고 그 뜻대로 행할 힘을 간구한다.

12단계

예수 그리스도 속죄를 통해 영적으로 깨어나고, 이 메시지를 다른 사람들에게도 전하며 자신이 하는 모든 일에서 이 원리들을 실천한다.

이 안내서는 중독으로 어려움을 겪는 사람 혹은 주변에 그러한 사람을 둔 이들에게 축복이 될 수 있다. 알코올 중독자 갱생회의 12단계 치유 체계는 예수 그리스도 후기 성도 교회 교리와 원리, 믿음에 맞게 재탄생되었다. 이 안내서에 실린 각 장 첫머리에는 그 12단계가 핵심 원리로 제시되어 있다. 이 안내서는 이러한 핵심 원리를 적용하는 방법을 배우는 데 도움이 될 것이다. 여러분의 삶은 이곳에 실린 원리를 통해 변화될 수 있다.

이 안내서는 후기 성도 가족 서비스에서 후원하는 중독 회복 지원 단체 참가자들이 사용할 실습서 및 참고 문헌용으로 제작되었다. 이곳에서 제시하는 교리와 원리는 지역 여건상 지원 단체에 참가하기 어려운 사람들에게도 큰 도움이 될 것이다. 자신의 삶을 변화시키고자 하는 사람들과, 특히 감독이나 전문 상담자를 만나 직접 그러한 시도를 해 보려는 사람들이 사용할 수 있다.

다양한 중독에서 야기된 파괴적인 결과로 고통을 받았지만 중독에서 벗어나 회복을 경험한 사람들이 후기 성도 가족 서비스의 요청에 따라 여기서 소개하는 원리들을 어떻게 삶에 적용했는지 그 경험을 소개한다. 그들(이 안내서에서는 ‘우리’라 칭함)의 의견은 중독이 초래하는 극심한 괴로움, 치유와 회복의 기쁨을 전달하기 위해 사용되었다. 그들이 전하는 경험에서 위안과 지지, 동질감에서 오는 유대감을 느끼게 될 것이다.

또한 이 안내서가 집필되고 발행되기까지 교회 지도자들과 상담 전문가들의 도움도 있었다. 이 많은 저자들의 지혜와 경험이 하나로 합쳐져 예수 그리스도의 속죄는 실제로 유효하며, 중독은 회복될 수 있다는 것을 알려 주는 또 다른 증거가 되었다.



우리는 커다란 슬픔을 겪었으나 구주의 권능이 우리의 가장 치명적인 실패를 영광스러운 영적 승리로 돌려놓는 것을 보았습니다. 한때 매일같이 계속되는 우울감과 긴장, 두려움, 심신을 쇠약하게 하는 분노로 가득한 삶을 살던 우리는 이제 기쁨과 평화를 느낍니다. 우리는 중독이라는 올가미에 걸린 자신과 다른 이들의 삶에 기적이 일어나는 것을 목격했습니다.

우리는 중독으로 자초한 고통과 고난을 겪으며 엄청난 값을 치렀습니다. 그러나 우리가 회복에 이르는 각 단계를 이행해 나가자 축복이 쏟아져 들어왔습니다. 우리는 영적으로 깨어나면서 하나님 아버지와 그분의 아들 예수 그리스도와의 관계를 발전시키기 위해 매일 노력했습니다. 예수 그

리스도의 속죄로 우리는 치유받았습니다.

우리는 여러분을 향한 이해와 사랑으로, 구속주이신 예수 그리스도의 품 안에 안겨 우리와 함께 자유와 안전으로 가득한 영광스러운 삶을 살아가시도록 권유합니다. 우리는 중독이란 사슬을 끊고 자유로워질 수 있다는 사실을 경험으로 알았습니다. 아무리 방황하고 절망할지라도 여러분은 사랑하는 하나님 아버지의 자녀입니다. 아직 이 진리를 알지 못한다면, 이 안내서에 설명된 원리들을 통해 그 진리를 재발견하고 가슴 속 깊이 굳게 새기게 될 것입니다. 또한 그리스도께 나아와 그리스도를 통해 여러분이 변화되는 데 그 원리들이 도움이 될 것입니다. 그 원리들을 적용해 나가면서 여러분은 속죄 권능에 의지하게 되고, 주님은 여러분을 속박에서 자유롭게 해 주실 것입니다.

어떤 이들은 중독을 단지 의지력으로 극복할 수 있는 나쁜 습관일 뿐이라 생각하지만, 어떤 행동이나 물질에 너무 의존하게 되어 더는 어떻게 삼가야 할지를 알지 못하게 된 사람들이 많습니다. 그들은 생활에서 균형과 우선 순위에 대한 감각을 잃습니다. 극심한 욕구를 만족시키는 것 외에는 아무것도 개의치 않습니다. 그만두려고 시도할 때 정신적, 심리적, 감정적으로 강력한 갈망을 경험합니다. 잘못된 선택을 습관처럼 반복하면서 올바른 선택을 하는 능력이 줄어들거나 제한받게 된다는 점을 알게 됩니다. 십이사도 정원회의 보이드 케이 패커 회장님이 가르치신 것처럼 “중독은 인간의 의지를 단절시키고 도덕적 선택 의지를 무력하게 만드는 힘이 있습니다. 중독은 사람에게서 결단력을 앗아갈 수 있습니다.”(성도의 빛, 1990년 1월호, 18쪽)

중독은 담배나 술, 커피, 차, (처방된 약과 불법 약물 모두를 포함하여) 약물 등을 사용하는 경우와, 도박, 동반의존성(codependency, 보살핌이 필요한 사람과 그것을 베푸는 사람 사이에 생기는 지나친 정서적 의존성-울긴이), 음란물을 보는 것, 비정상적인 성적 행위, 음식 섭취와 관련된 이상 행동과 같은 행위가 있습니다. 이런 물질과 행위는 사람이 영을 느끼는 능력을 감소시킵니다. 육체 및 정신 건강과 사회적, 정서적, 영적인 복리에도 해를 끼칩니다. 십이사도 정원회의 델린 에이치 옥스 장로님은 이렇게 가르치셨습니다. “우리는 중독을 일으킬 만한 행동을 피해야 합니다. 중독성이 있는 것은 무엇이든 우리의 의지를 위태롭게 합니다. 중독 때문에 우리의 의지를 위압적인 충동에 종속시키는 것은 사탄의 목적에 굴복하는 일이며, 하나님 아버지의 목적을 파괴하는 일입니다. 이것은 (마취약, 술, 니코틴, 카페인과 같은) 약물에 대한 중독과 도박과 같은 행위 및 다른 습관성 행동에도 적용됩니다. 우리는 하나님의 계명을

지킴으로써 중독을 피할 수 있습니다.”(*“Free Agency and Freedom,” Brigham Young University 1987-88 Devotional and Fireside Speeches* [1988], 45)

겸손하고 정직하며 하나님과 다른 사람들에게 도움을 구한다면, 예수 그리스도의 속죄를 통해 중독에서 벗어날 수 있습니다. 우리가 회복된 것처럼 여러분도 회복되어 예수 그리스도의 복음이 주는 모든 축복을 누릴 수 있습니다.

자신이 중독된 것은 아닌지 걱정되거나 떨쳐 버리고 싶은 소망이 아주 조금이라도 있다면, 우리와 함께 이 안내서

에 실린 예수 그리스도 복음의 원리를 공부하고 적용해 보시기 바랍니다. 진지한 마음으로 이 과정을 따른다면, 중독에서 회복할 힘을 얻게 될 것이라고 확실하게 말씀드립니다. 이 열두 원리를 충실히 적용해 나갈 때, 구주께서 여러분을 강하게 하실 것이며 여러분은 “진리를 알지니 진리가 너희를 자유롭게 하리라”(요한복음 8:32)라는 말씀을 이해하게 될 것입니다.



정직

핵심 원리: 스스로 중독을 극복하지 못할 만큼 자신이 무력하며, 삶을 수습할 수 없게 되었다는 점을 시인한다.

중독은 대개 호기심에서 비롯됩니다. 일부는 처방 의약품이 필요한 타당한 이유가 그만 원인이 되어 버린 경우도 있고, 혹은 의도적인 반항 행위에서 시작된 경우도 있습니다. 상당수가 아동기를 갓 넘겼을 때 이 길에 들어섭니다. 시작한 동기나 상황이 무엇이었던 우리는 곧 중독이 육체적 고통뿐 아니라 훨씬 많은 것을 덜어 준다는 점을 알게 되었습니다. 중독은 자극을 주기도 하고 고통스러운 감정이거나 기분을 느끼지 못하게 만들었습니다. 직면한 문제를 회피하는 데 도움이 되었습니다. 아니, 그럴 것이라 생각했습니다. 잠시나마 두려움이나 걱정, 외로움, 낙담, 후회, 무력감에서 자유로워졌다고 느꼈습니다. 그러나 인생은 그러한 감정을 야기하는 상황들로 가득하기 때문에 우리는 중독에 점점 더 자주 의지하게 되었습니다. 그런데도 대부분은 스스로 굴복하지 않으려 하거나 자제하는 능력을 잃어버렸다는 사실을 인식하거나 인정하지 못했습니다. 십이사도 정원회의 러셀 엠 넬슨 장로님이 말씀하셨듯이 말입니다. “중독은 선택할 자유를 굴복시킵니다. 인간은 화학적 수단을 통해 그야말로 그 자신의 의지와 접촉이 끊어진 상태에 놓이게 됩니다.”(성도의 빛, 1989년 1월호, 7쪽)

중독 행위에 빠진 사람은 좀처럼 그 사실을 인정하지 않습니다. 상태의 심각성을 부정하며, 발각되지 않고 선택에 따른 결과를 회피하기 위해 행동을 최소화하거나 숨기려 합니다. 자신과 사람들을 속임으로써 중독에 더 깊이 빠져든다는 사실을 깨닫지 못합니다. 중독 앞에 점점 더 무력해지면서 대부분은 가족과 친구, 교회 지도자, 심지어는 하나님을 향해 트집을 잡습니다. 더 깊은 고립으로 뛰어들고, 다른 사람들, 특히 하나님에게서 멀어집니다.

중독자였던 우리는 자신을 변명하거나 다른 사람 탓으로 돌릴 수 있기를 바라며, 거짓말과 비밀에 의지하면서 영적으로 약해져 갔습니다. 부정직한 행위를 할 때마다 “아마 줄”로 자신을 결박했고 그 아마 줄은 곧 사슬처럼 강하게 변해 버렸습니다.(니파이후서 26:22 참조) 그리고는 현실을 직시해야 할 시간이 다가왔습니다. 또 거짓말을 하거나 “이건 그다지 나쁘지 않아.” 하는 말로 자신의 중독을 숨길 수는 없었습니다.

사랑하는 사람, 혹은 의사, 판사, 교회 지도자가 우리에게 삶이 중독으로 파괴되고 있다고 말해 주었을 때 우리는 더는 부인할 수 없었습니다. 우리는 과거를 정직하게 돌아

보고, 혼자 힘으로 시도한 그 어떤 일도 소용 없었다는 것을 인정했습니다. 오히려 중독이 더 극심해졌음을 인정했습니다. 중독으로 얼마나 많은 관계가 파탄에 이르고 자존감에 얼마나 깊은 상처가 났는지 깨달았습니다. 이 시점에 이르러 우리는 단지 한 가지 문제나 나쁜 습관만을 다루는 것이 아님을 인정하는 용기를 냈으로써 자유와 회복으로 나아가는 첫 발을 내디뎠습니다. 마침내 우리 삶이 수습하기 어려운 지경에 이르렀다는 사실과, 중독을 극복하기 위해서는 도움이 필요하다는 사실을 받아들였습니다. 패배를 솔직히 시인하자 놀랍게도 회복이 마침내 시작되었습니다.

물론경에 나오는 선지자 암몬은 우리가 마침내 자신에게 정직하게 되었을 때 알게 되는 진리를 명확하게 말했습니다.

“내가 내 스스로의 힘이나, 내 스스로의 지혜를 자랑함이 아니라. 그러나 보라, 나의 기쁨이 충만하고, 참으로 내 마음에 기쁨이 가득 찼으니, 내가 내 하나님 안에서 기뻐하리라.

과연 나는 내가 아무것도 아님을 아노니, 내 능력으로는 내가 약함이라, 그러므로 내가 내 스스로를 자랑하지 아니하겠고, 내 하나님을 자랑하리니, 이는 그의 능력 안에서 내가 모든 것을 할 수 있음이라.”(앨마서 26:11~12)

행동 수칙

기꺼이 그만두려 한다

사람마다 중독은 다르지만 몇몇 진실은 똑같습니다. 시작하려는 의지 없이는 아무 일도 일어나지 않습니다. 의지를 아주 조금만 발휘해도 중독에서 벗어나 깨끗해지는 여정은 시작됩니다. 사람은 문제를 해결하느라 겪는 고통보다 문제에서 비롯된 고통이 더 심해질 때에야 비로소 그만두려 한다고 합니다. 여러분은 그 상태에 도달했습니까? 아직은 아니더라도 계속 중독 상태에 있게 되면 분명히 그런 지점에 이르고 말 것입니다. 중독은 점점 더 심해지는 경향이 있기 때문입니다. 중독은 퇴행성 질환과도 같아서 정상 생활을 소화하지 못하도록 여러분의 능력을 갉아 먹습니다.

회복을 시작하는 유일한 요건은 중독과 연관된 일을 그만두고 싶다는 소망입니다. 여러분의 소망이 지금은 작고 일관성이 없다 하더라도 걱정하지 마십시오. 소망이 자라날 것입니다!

중독에서 벗어나야 할 필요성은 인정하지만, 기꺼이 시작하려는 마음은 아직 없는 사람들이 있습니다. 만약 여러분이 그렇다면, 그런 마음을 인정하고 중독으로 생기는 손

실을 자세히 따져 보며 시작해 볼 수 있습니다. 자신에게 무엇이 중요한지 열거해 볼 수 있습니다. 가족 관계와 사회 관계, 하나님과 맺는 관계, 영적인 힘, 다른 사람을 돕고 축복하는 능력, 건강 등을 살펴보십시오. 그런 후에 여러분이 믿고 바라는 것과 여러분의 행동 사이에 모순이 없는지 찾아보십시오. 자신의 행동이 스스로가 소중하게 생각하는 것들을 어떻게 약화시키는지 생각해 보십시오. 신성한 모든 잠재력이 있는 자신과 자신의 삶을, 그리고 계속 중독에 빠져 있음으로써 자신이 어떤 위험을 떠안고 있는지를, 주님이 보시는 것처럼 여러분도 볼 수 있도록 주께 도움을 간구할 수 있습니다.

중독에 빠져 탐닉함으로써 무엇을 잃었는지를 깨닫는다면 그만두고 싶은 소망이 생겨날 것입니다. 티끌만한 소망이라도 찾는다면 1단계를 시작할 여지가 생겨난 것입니다. 이 프로그램에서 소개하는 각 단계를 밟아 나가며 발전하고, 삶에 찾아오는 변화를 보면서 여러분의 소망은 점점 더 자라날 것입니다.

교만을 버리고 겸손하기 위해 노력한다

교만과 정직은 공존할 수 없습니다. 교만은 환상이며 모든 중독에서 필수 요소입니다. 교만은 현재도 있고, 과거에도 있어 왔고, 앞으로도 있을 진실을 왜곡합니다. 교만은 회복을 가로막는 주된 방해물입니다. 에즈라 태프트 벤슨 회장은 교만을 이렇게 정의했습니다.

“교만은 사람들이 잘 깨닫지 못하는 죄[입니다.] ……”

우리는 대체로 교만을 자기 중심, 자만, 자랑, 거만함 또는 오만함으로 생각합니다. 이러한 것은 모두 교만이라는 죄의 요소들이지만, 아직 핵심 요소가 빠져 있습니다.

교만의 큰 특징은 적대감, 즉 하나님과 이웃에 대한 적대감입니다. 적대감이란 ‘증오의 감정, 적개심 또는 반목’을 의미합니다. 바로 이 힘으로 사탄은 우리를 지배하려 합니다.

교만은 본질상 반드시 경쟁을 유발합니다. 우리가 하나님께 맞서 교만할 때 ‘하나님의 뜻이 아닌 내 뜻대로’ 하려 하는 것입니다. ……

하나님의 뜻보다는 우리의 뜻에 더 치중하면 소망과 욕망과 감정을 다스리지 못하게 됩니다.(앨마서 38:12; 제3니파이 12:30 참조)

교만한 사람은 자신의 삶을 인도하는 하나님의 권세(히라맨서 12:6 참조)를 받아들일 수 없습니다. 하나님의 위대한 지혜보다 진리에 대한 자신의 인식을, 하나님의 신권 권능보다 자기의 능력을, 주님의 놀라운 업적보다는 자신이 이룬 성취를 더 내세웁니다.”(성도의 빛, 1989년 7월호, 4쪽)

여러분이 기꺼이 절제하며 직면한 문제들을 인정하고자 다짐할 때, 여러분의 교만은 조금씩 겸손으로 대체될 것입

니다.

문제를 인정하고 도움을 구하며 모임에 참여한다

중독에 빠졌을 때, 우리는 자신과 다른 이들에게 거짓말을 했습니다. 그러나 실상 우리 자신을 속일 수는 없었습니다. 허세와 핑계로 괜찮은 척 했지만 내면 깊은 곳에서는 그렇지 않다는 것을 알았습니다. 그리스도의 빛이 계속해서 그것을 알려 주었습니다. 우리는 미끄러운 비탈을 타고 더 큰 슬픔으로 빠져드는 것을 알았습니다. 이를 부인하는 것은 너무나도 힘들었기에 자신에게 문제가 있음을 마침내 인정했을 때에는 큰 안도감을 느꼈습니다. 갑자기 희망이 비집고 들어올 작은 틈이 생겨나게 허락한 것입니다. 우리에게 문제가 있고 기꺼이 도움과 지원을 구할 마음이 생겼을을 자신에게 인정하는 것을 선택했을 때, 우리는 그 희망에게 자랄 곳을 내주었던 것입니다. 그런 후에야 우리는 회복 모임에 참여하는 다음 단계로 나아갈 준비가 되었습니다.

지원 그룹이나 회복 모임에 참여하지 못하는 사람도 있을 것입니다. 회복 모임에 참석할 수 없는 경우라면, 감독님 혹은 신중히 선택한 전문 상담자와 협의하여 일부를 수정한 후에 각 단계를 시행할 수 있습니다.

회복 모임에 참석할 수 있다면, 여러분은 그렇게 하는 것이 최소한 두 가지 면에서 유용하다는 점을 알게 될 것입니다. 첫째, 여러분은 자신에게 적용하기만 한다면 행동을 변화시키는 데 도움이 될 구체적인 복음 원리를 그러한 모임에서 배우게 될 것입니다. 십이사도 정원회의 보이드 케이 패커 장로님은 이렇게 가르쳤습니다. “복음 교리를 공부하는 것이 행위에 대한 연구를 하는 것보다 더 빨리 행동을 향상시켜 줍니다. 합당하지 않은 행위에 대한 생각에 사로잡히는 것이 합당하지 않은 행동으로 이끌 수 있습니다. 바로 그 때문에 우리는 복음 교리 공부에 많은 역점을 둡니다.”(성도의 빛, 1987년 1월호, 21쪽) 둘째, 이러한 모임은 회복을 바라는 사람들과, 이미 그 과정을 거쳤고 그 효과가 입증된 삶을 사는 사람들과 함께하는 장입니다. 회복 모임에서 여러분은 이해와 희망, 지지를 얻을 것입니다.

연구와 이해

경전과 교회 지도자의 말씀을 연구하면 회복을 시작하는 데 도움이 될 것입니다. 경전과 말씀을 연구하면 이해력이 밝아지고 배우는 데 도움이 될 것입니다.

다음 경전 구절이나 말씀, 질문 등을 기도하는 마음으로 스스로 연구해 보거나 글을 써 보거나 단체 토론 주제로 사용할 수 있습니다. 글을 써야 한다는 것이 두려울 수도 있겠지만 글쓰기는 회복에 쓰이는 훌륭한 도구입니다. 글을 쓰면서 여러분은 깊이 생각하는 시간을 보내고 생각에 집중하며 중독을 둘러싼 문제점과 생각, 행동을 살펴보고 이해하는 데 도

움을 얻을 수 있습니다. 또한 글을 쓰면서 자신의 생각을 기록으로 남길 수 있습니다. 단계들을 진행해 가면서 자신이 발전해 가는 정도를 가늠할 수 있을 것입니다. 지금은 자신의 생각과 느낌, 감명을 정직하고 진지하게 적는 것만으로도 충분합니다.

유혹에 둘러싸이다

“나는 나를 그처럼 쉽게 괴롭히는 유혹과 죄로 인하여 에워싸였도다.

또 내가 기뻐하기를 원할 때에 나의 마음은 나의 죄로 인하여
신음하는도다. 그러할지라도 나는 내가 누구를 의뢰하여 왔
는지 아노라.

나의 하나님이 나의 의지가 되셨나니, 그는 나를 인도하사 광야에서 나의 고난을 지나게 하셨으며, 큰 깊음의 물 위에서 나를 보전하셨도다.

그는 그의 사랑으로 나를 채우사 참으로 나의 육체가 소멸되
기에 이르게 하셨습니다.”(니파이후서 4:18~21)

- **뒷에 걸렸거나 무언가에 예워싸여 있다고 느끼십니까? 그런 기분이 자주 드는 때는 언제입니까?**

[illegible]

- 여러분을 중독에 굴복하게 만든 상황이나 감정은 어떤 것
입니까?

[illegible]

- 압도되는 느낌이 들었을 때, 니파이는 누구를 신뢰했습니까? 여러분은 주님을 더욱 신뢰하기 위해 무엇을 할 수 있을까요?

[illegible]

“나는 사람이 아무것도 아님을 아나니

이렇게 되었나니, 모세가 사람이 가진 본래의 힘을 다시 얻기까지 많은 시간이 지났더라. 그리고 그가 스스로에게 이르기를, 이제 이 일로 말미암아 나는 사람이 아무것도 아님을 아나니, 이 일은 내가 결코 생각해 본 적이 없도다.”(모세서 1:10)

- 모세는 하나님에 비하면 자신을 무엇일 뿐이라고 했습니까?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

- 어린아이는 무한한 가치가 있지만 그 부모에 비해 아무것도 아닌 존재가 될 수 있는 것은 어떤 이유 때문입니까?

- 하나님의 도움이 없다면 어떤 면에서 여러분은 아무것도 아닌 존재가 됩니까?

- 어떤 면에서 여러분은 무한한 가치가 있는 존재입니까?

- 혼자서는 중독 앞에 무력하다는 자기 인식은 어떻게 자신이 아무것도 아님을 인정하고 어린아이처럼 되도록 이끌어 줄 수 있습니까? 이것을 주제로 글을 써 보십시오.

삶주림과 목마름

“의에 주리고 목마른 자는 복이 있나니 그들이 배부를 것임이요”(마태복음 5:6)

“그리고 나의 영혼이 주렸던지라, 내가 나를 지으신 이 앞에 무릎을 꿇고 나 자신의 영혼을 위하여 간절한 기도와 간구로 그에게 부르짖었나니, 참으로 온종일 내가 그에게 부르짖었고, 그뿐 아니라 밤이 오매 내가 여전히 내 목소리를 높여 하늘에 이르게 하였더라.”(이노스서 1:4)

- 이 두 성구에서 우리는 영혼이 주릴 수 있다는 것을 알게 되었습니다. 육체적으로 배고프지 않았을 때에도 속이 비었다는 느낌을 받은 적이 있습니까? 무엇 때문에 그런 공허함을 느꼈습니까?

- 여러분이 영에 주리는 것은 더욱 정직하게 되는 데 어떻게 도움이 됩니까?

[illegible]

정직

“어떤 사람들은 정직이라는 품성을 매우 평범한 주제로 간주할 수 있습니다만, 저는 그것이 복음의 가장 근본적인 요소라고 믿습니다. 정직이 없다면 인간의 삶과 사회 구조가 와해되어 추하고 무질서하게 될 것이기 때문입니다.”(고든 비 힝클리, “우리는 정직함을 믿는다”, 성도의 빛, 1993년 6월호, 4쪽)

- 자신과 다른 사람들에게 중독을 숨기려고 시도하거나 속였던 방법을 적어 보십시오. 어떻게 이런 행동이 '추악함과 혼란'을 야기했습니까?

[illegible]

겸손

“이제 너희가 어찌할 수 없이 겸손하게 되었음으로 인하여
너희에게 복이 있나니, 이는 사람이 간혹 어찌할 수 없이 겸
손하게 되면, 회개를 구함ियो, 이제 정녕 누구든지 회개하는
자가 자비를 얻을 것임이며, 자비를 얻고 끝까지 견디는 자
그 같은 자가 구원을 받을 것임이니라.”(앨마서 32:13)

- 어찌할 수 없이 겸손하게 되어 회개를 구했던 상황에 대해 적어 보십시오. 얼마나께서 어떤 희망을 얻었습니까? 어떻게 하면 그런 희망을 찾거나 얻을 수 있겠습니까?

[illegible]

주님의 기쁨

“거짓 입술은 여호와께 미움을 받아도 진실하게 행하는 자는 그의 기뻐하심을 받느니라”(잠언 12:22)

- 앞서 제시된 질문에 답하는 데에는 굉장히 솔직할 필요가 있었습니다. 이 경전 구절은 그런 종류의 정직과 어떤 관련이 있습니까? 여러분은 어떻게 주께 기쁨이 될 수 있겠습니까?

[illegible]

[illegible]



소망

핵심 원리: 하나님의 권능으로 자신의 영적 건강이 온전하게 회복될 수 있음을 믿는다.

우리가 중독 앞에 무력함을 깨달았을 때, 대부분은 모든 희망이 박탈되었다고 느꼈습니다. 하나님을 전혀 모르고 자라온 사람들은 모든 도움의 길이 끊어지고 말았다고 확신했습니다. 한편, 하나님을 믿었던 사람들은 그분이 우리에게 몹시 실망하셔서 도움을 주지 않으실 것이라 확신했습니다. 어느 경우이든 2단계는 우리가 전혀 생각해 본 적이 없거나 내버려뒀던 해결책을 제시합니다. 그것은 바로 하나님께 돌이키고 예수 그리스도의 속죄에서 희망을 찾는 것입니다.

우리는 마침내 겸손해져서 도움을 받고자 찾아 나섰습니다. 실낱 같은 희망의 빛처럼 느껴진 것을 따라 회복 모임에 참석하기 시작했습니다. 처음 모임에 참석했을 때 의심과 두려움만 가득했습니다. 두렵고, 어쩌면 심지어 냉소적이기도 했지만 적어도 모임에는 참석했습니다. 그곳에서 여러 사람들이 자신의 삶은 어떠했는지, 변화가 어떻게 찾아오게 되었는지, 중독에서 회복된 삶을 산다는 것이 어떤 것인지 솔직하게 이야기하는 것을 들었습니다. 모임에서 만난 많은 사람들이 한때는 우리처럼 아무 희망도 없다고 느낀 적이 있었음을 알게 되었습니다. 그러나 그들은 이제 웃고, 이야기하고, 밝은 표정으로 모임에 참석하고, 기도하고, 경전을 읽고, 회복 일지를 작성합니다.

그들이 나누고 실천한 원리들이 우리에게도 점차 효과를 나타내기 시작했습니다. 계속 모임에 참석하면서 우리는 수년간 느끼지 못한 무언가를 느끼기 시작했습니다. 바로 희망이었습니다. 파멸이란 벼랑 끝에 섰던 그 사람들에게 희망이 있었다면, 어쩌면 우리에게도 희망이 있을지 모릅니다! 우리는 주님께 마음을 돌린다면 “완전한 용서의 약속에서 제외된 어떠한 습관이나 중독, 반항, 범법, 범죄는 없[을]” 것이라는 말을 듣고 감사했습니다.(보이드 케이 패커, 성도의 빛, 1996년 1월호, 19쪽)

이러한 신앙과 간증이 가득한 분위기 속에서 우리는 하나님의 자비와 권능에 눈을 뜨게 한 희망을 찾았습니다. 우리가 중독이란 굴레에서 벗어나도록 그분이 구조해 주실 수 있음을 믿기 시작했습니다. 우리는 회복 중인 친구들의 모범을 따랐습니다. 모임에 참석했고, 기도했으며, 교회 활동을 다시 시작하고, 경전을 상고하며 생활에 적용했습니다. 그러자 우리의 기적이 일어나기 시작했습니다. 우리는 예수 그리스도의 은혜로 축복을 받아 하루에 한 번은 절제할

수 있게 되었습니다. 2단계를 이행하면서 우리는 자신과 중독에 대한 신뢰를 예수 그리스도의 사랑과 권능에 대한 신앙으로 기꺼이 바꾸겠다고 다짐하게 되었습니다. 우리는 이 단계를 머리와 마음으로 받아들였고, 중독에서 회복하는 일의 기초는 영적인 것이라는 진실을 경험하게 되었습니다.

이 안내서에서 제안하는 단계를 이행한다면, 여러분도 똑같은 것을 경험하게 될 것입니다. 모든 노력을 기울일 만한 가치가 있습니다. 이 프로그램은 영적이며, 행동에 관한 프로그램입니다. 원리를 따르고 그것을 삶에 적용한다면 여러분은 주님과 새로운 관계를 맺음으로써 영적으로 강건해진 자신을 보게 될 것입니다. 주님의 영은 여러분이 자신의 선택을 더 정직하고 분명하게 보도록 도와줄 것입니다. 그렇게 되면 여러분은 복음 원리와 조화를 이루는 결정을 하게 될 것입니다.

우리 중 어떤 사람들에게 이 기적은 거의 즉시 일어났지만, 다른 사람들에게 회복은 점진적이었습니다. 그 회복이 어떻게 일어나든지 여러분도 결국 우리와 같이 “그리스도를 믿는 굳건함”을 통해 중독에서 구조되고 “소망의 완전한 밝은 빛”(니파이후서 31:20)을 만끽한다고 우리와 함께 말하게 될 것입니다.

십이사도 정원회의 데이비드 에이 베드나 장로님은 여러분을 도울 수 있는 주님의 권능에 대해 이렇게 가르쳤습니다.

“우리는 주께서 베푸시는 자비를 과소평가하거나 간과해서는 안 됩니다. 주께서 베푸시는 자비의 담백함, 감미로움, 그리고 일관성은 우리가 현재 살고 있고 앞으로 살게 될 혼란스러운 세상에서 우리를 강화하고 보호할 것입니다. 말로는 우리가 필요로 하는 위안을 얻지 못하거나 우리가 느끼는 기쁨을 표현하지 못할 때, 설명할 수 없는 것을 설명하려고 시도하는 것이 그야말로 소용없을 때, 논리와 이성으로는 인생의 불공평함과 불평등에 대해 적절하게 이해하지 못할 때, 필멸의 경험과 평가로는 원하는 결과를 낳기에 충분하지 못할 때, 그리고 우리가 완전히 홀로 있는 것처럼 보일 때, 참으로 우리는 주께서 베푸시는 자비로 축복을 받게 되며 구원받을 수 있는 힘을 얻을 만큼 강하게 될 수 있습니다.(니파이전서 1:20 참조)

이 메시지를 잘못 듣거나 읽는 일부 사람들은 개인 생활에서 주께서 베푸시는 자비를 얻을 수 있는 기회를 무시하거나 묵살해 버릴지도 모르며 우리는 그러한 축복과 은사가 좀 더 의롭게 보이거나 교회 부름에서 눈에 띄게 봉사하는 사람들만을 위해 따로 예약된 것이라고 잘못 생각할지도 모릅니다. 저는 주께서 베푸시는 자비를 우리 모두가

주의를 기울여 주님의 온화한 자비를 찾는 법을 배우고,
하나님의 권능이 진실로 여러분을 회복시킬 수 있음을 믿게
됨에 따라 여러분은 그 자비를 보게 될 것입니다.

기도하고 경전을 읽으며 상고한다

하나님과 소통하고자 소망하면서 현대와 고대 선지자들의 말씀을 공부하게 될 것입니다. 경전에서 답을 찾았다는 다른 이들의 말을 들으면서 여러분도 답을 찾을 수 있겠구나 하는 희망이 커 갈 것입니다. 생각을 적다 보면 영으로부터 오는 감명을 더 많이 받게 될 것입니다. 기도하는 마음으로 공부하면, 주님께서 여러분이 하는 질문과 필요에 응답하실 것입니다.

이 안내서의 각 장 끝 부분에 있는 성구들이 공부를 시작하는 좋은 출발점이 될 것입니다. 각 성구는 회복을 염두에 두고 선택되었으며, 각 질문은 그 성구를 삶에 적용하는 데 도움을 주기 위해 만들어졌습니다. 매일 몇 분간 시간을 내어 주님께서 여러분에게 무슨 말씀을 하시고 싶어 하시는지 알아보십시오.

우리 중 대부분은 어떻게든 하나님이라는 개념을 염두에 두고 자라 왔으며, 교회 회원으로서 하나님 아버지와 예수 그리스도와 성신에 대해 조금은 압니다. 어쩌면 그분들에 대한 단순한 믿음이 있었을지도 모릅니다. 그러나 대개는 개인적으로 힘겨워할 때 우리 삶에 하나님의 권능이 필요하다는 사실을 잘 인식하지 못합니다.

권능이 어떻게 미치는지 그 증거를 살펴 봄으로써 완벽하게 결합된 그분들의 사랑에 대해 알 수 있게 되리라는 것이 우리의 간증입니다.

다음은 2단계를 이행하는 데 도움이 될 만한 성구들입니다.
경전 구절과 질문을 토론이나 연구, 글쓰기 등을 할 때 활용
하십시오. 솔직하고 구체적으로 써야 한다는 점을 기억하십
시오

“하나님을 믿으라. 그가 계신 것과 그가 하늘과 땅의 만물을 창조하셨음을 믿으라. 그가 하늘과 땅의 모든 지혜와 모든 권능을 가지셨음을 믿으라. 사람은 주께서 이해하실 수 있는 모든 것을 다 이해하지는 못함을 믿으라.”(모사이아서 4:9)

- 하늘과 땅에 있는 많은 증인들이 하나님께서 존재하심을 증거합니다. 여러분이 경험한 하나님과 그분의 사랑에 대한 증거는 무엇입니까?

[illegible]

“그들에게 회개와, 주 예수 그리스도를 믿는 신앙을 전파하라. 그들을 가르쳐 스스로 겸손하게 하고 온유하고 마음이 겸손하게 하라. 그들을 가르쳐 주 예수 그리스도를 믿는 그들의 신앙으로, 악마의 모든 유혹을 이겨내게 하라.”(엘마서 37:33)

- 8

- 여러분이 끊임없는 회복 과정을 계속 거치는 가운데 신성한 힘의 은사는 어떤 도움이 되겠습니까?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

치유

“구원에 이르게 하는 그리스도의 권능을 네가 믿느냐? 만일 네가 그리스도의 구속을 믿으면 고침을 받을 수 있느니라.”(엘마서 15:6, 8)

- 치유에 관해 생각할 때, 흔히 몸에 관해서만 생각합니다. 신체 외에 예수 그리스도의 치유하는 권능이 필요한 부분에는 어떤 것이 있습니까?

[illegible]

- 여러분은 어떤 부분을 우리 죄를 대속하여 구원해 주시는 (자유롭게 하는, 완전히 바뀔 놓는) 그리스도의 권능에 의지해야 합니까? 이것을 주제로 글을 써 보시기 바랍니다.

[illegible]

깨어나다

“만일 너희가 너희의 능력을 일깨우고 환기시켜, 참으로 내 말을 시험하기에 이르며, 아주 작은 신앙을 행사하려 할진대, 참으로 설혹 너희가 믿기를 바라는 것 이상은 할 수 없을지라도, 이 바람이 너희 속에서 역사하게 하기를, 곧 너희가 믿어 내 말의 일부를 위한 자리를 내줄 수 있기까지 그리하라.”(앨마서 32:27)

- **자각하는 것, 즉 여러분의 능력을 일깨우며 불러일으키는 것은 믿는 것을 배우는 과정에서 중요한 부분입니다.** 여러분은 지난 주나 지난 달, 혹은 작년과 비교하여 자신의 삶 어떤 면에서 예수 그리스도와 그분의 권능에 대해 더 자각하고 있습니까?

[illegible]

속박에서 풀려나다

“그들이 사로잡힌 가운데 있었으나, 다시 주께서 그의 말씀의 권능으로 그들을 속박에서 건져 내시매”(엘마서 5:5)

- 하나님의 말씀은 여러분이 속박에서 벗어나는 데 강력한 힘이 되어 줄 것입니다. 경전과 연차 대회, 교회 잡지에서 하나님의 말씀을 찾아볼 수 있습니다. 또한 하나님의 말씀을 성신을 통해 직접 받을 수도 있습니다. 여러분에게 주실 그분의 말씀을 받기 위해 오늘 기꺼이 할 수 있는 몇 가지를 적어 보십시오.

This image shows a full page of blank, white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



하나님을 신뢰한다

핵심 원리: 자신의 의지와 삶을 영원하신 하나님 아버지와 그분의 아들 예수 그리스도의 돌보심 안에 두기로 결심한다.

3단계에서 우리는 결심을 했습니다. 앞서 두 단계에서 우리는 스스로 할 수 없는 일이 무엇이며 하나님께서 우리를 위해 해 주실 일이 무엇인지를 깨달았습니다. 3단계에서는 우리가 하나님을 위해 할 수 있는 유일한 일을 배웠습니다. 우리는 하나님께 우리 마음을 완전히 열고, 과거와 현재, 미래까지 우리 삶 전체와 그에 대한 우리의 의지를 모두 그분께 내맡기겠다는 결심을 했습니다. 3단계에서 우리는 선택의지에 따라 행동했습니다. 이는 이제껏 우리가 한 선택 중 가장 중요한 것이었습니다.

십이사도 정원희 닐 에이 맥스웰 장로님은 가장 중요한 결심에 관해 다음과 같이 말씀했습니다. “하나님의 뜻을 따르겠다는 것은 우리가 하나님의 제단 위에 올려놓아야 할, 진정으로 유일무이하게 개인의 것이라 할 만합니다. 이것은 어렵지만 참된 교리입니다. 우리가 하나님께 드리는 다른 많은 것들은, 아무리 그것들이 우리에게 좋은 것들이라 해도, 실상은 그분께서 이미 주셨거나 빌려 주신 것들입니다. 그러나 우리의 뜻이 아니라 하나님의 뜻을 따름으로써 우리 자신을 내어 드리기 시작한다면, 그때서야 비로소 우리가 그분께 진정 무언가를 드리고 있는 것입니다.”(“아버지의 뜻과 함께 하리다”, 성도의 빛, 1996년 1월호, 24쪽)

십이사도 정원희의 보이드 케이 패커 회장은 자신의 뜻을 하나님께 의탁하겠다는 결심과 그 결심이 가져온 자유에 대해 이렇게 설명했습니다. “어쩌면 제 삶에서 의심할 여지없이 가장 위대한 발견은, 제가 마침내 하나님을 신뢰하여 어떠한 충동이나 압력, 압박도 받지 않고 홀로 한 개인으로서 스스로, 어떠한 거짓도 없이 그렇게 할 특권 외에 아무 것도 바라지 않고 저의 선택의지를 온전히 맡겼을 때 가장 위대한 헌신이 찾아왔다는 것입니다. 어떤 의미에서는, 비유로 말하자면, 경전에서 분명하게 밝혔듯이 삶 그 자체에 없어서는 안 될 고귀한 은사인 선택의지로 ‘명하시느 대로 하겠나이다’라고 말하는 것은 그 후에 여러분이 그렇게 함으로써 그 모든 것을 더 많이 갖게 된다는 점을 배우기 위한 것입니다.”(Obedience, Brigham Young University Speeches of the Year [Dec. 7, 1971], 4)

3단계를 거치면서 우리는 회복이 우리의 노력보다는 주님의 노력이 훨씬 더 많이 들어간 결과라는 진실과 마주하게 되었습니다. 우리 삶으로 주님을 초대했을 때, 그분은 기적을 행하셨습니다. 3단계는 하나님께서 우리를 회복시키

고 구속하시도록 허용하겠다는 결심을 하는 단계입니다. 그분은 물론 우리의 선택의지를 항상 존중하신다는 사실을 기억하며, 우리 삶을 인도하실 수 있게 하겠다는 결심이었습니다. 따라서 우리는 영적인 부분에 초점이 맞춰진 회복 프로그램을 계속 따름으로써 그분의 손에 우리 삶을 맡기기로 결심했습니다.

회복 모임에 처음 참석했을 때에는 다른 사람들에게서 그곳에 있어야 한다는 압박감을 느끼거나 심지어 강요를 받았을 수도 있었지만, 3단계를 이행하기 위해서 우리는 스스로 알아서 행동해야겠다는 결심을 해야 했습니다. 삶을 이토록 많이 변화시키려면 우리의 결심이 아니고서는 안 된다는 사실을 깨달았습니다. 그것은 부모님이 무엇을 하셨는지, 혹은 지금 무엇을 하시는지, 무엇을 원하셨는지와 같은 문제가 아니었습니다. 또한 배우자나 가족, 친구들이 무엇을 생각하고, 느끼며, 행동하거나 행동하지 않는가에 관한 문제도 아니었습니다. 다른 누구의 의견이나 선택에 관계없이 스스로가 기꺼이 순수하고 맑은 정신 상태를 바라야 한다는 것을 보았습니다. 기꺼이 하려는 마음이 회복될 수 있는 굳건한 기초였습니다. 우리는 물몬경을 읽으면서 엘마서 5장 13절에서 3단계의 정당성을 입증하는 강력한 증거를 발견했습니다. “그들이 스스로 겸손하여, 참되고 살아 계신 하나님을 신뢰하였느니라.”

이 단계를 거치면서 알지 못하는 것에 대한 두려움을 느꼈습니다. 스스로를 낮추고 우리 삶과 의지를 하나님께 맡김 없이 모두 하나님의 돌보심에 맡긴다면 어떤 일이 일어날까? 우리 중 대다수는 매우 힘겨운 어린 시절을 보냈기에 다시 어린아이처럼 상처받기 쉬운 상태가 된다는 점에 두려워했습니다. 우리는 과거 경험을 통해 광기로 넘치는 이 세상에서 깨지지 않을 다짐을 한다는 것은 불가능하다고 확신했습니다. 지키지 못한 다짐들을 너무나도 많이 보아 왔으며 우리가 깨뜨린 다짐들도 너무나 많았습니다. 우리가 최선을 다해 할 수 있는 일은 기껏해야 회복되어 가는 친구들이 제안한 일을 시도해 보는 것뿐이었습니다. “중독 물질을 사용하거나 그런 행동을 하지 말고, 모임에 참석하세요. 도움을 구하세요.” 우리보다 앞서 회복 단계를 거친 사람들이 새로운 삶의 방식을 실험해 보라고 권유했습니다. 그들은 우리가 기꺼이 하나님께 문을 아주 조금 열어 드리기까지 인내하며 기다려 주었습니다.

주님도 똑같은 초대를 하셨습니다. “내가 문 밖에 서서 두드리노니 누구든지 내 음성을 듣고 문을 열면 내가 그에게로 들어가 그와 더불어 먹고 그는 나와 더불어 먹으리라” (요한계시록 3:20)

노력하는 것이 처음에는 긴장되고 주저되었습니다. 우리는 주님을 신뢰했다가 거두기를 반복했습니다. 우리는 주님께서 변덕스러운 우리의 모습에 불쾌해하시며 그분의 지지와 사랑을 거두시지는 않을까 걱정이 되었습니다. 하지만 그분은 그렇게 하지 않으셨습니다.

우리는 점차 주님께서 그분의 길을 따를 때 오는 그분의 치유하시는 능력과 안전을 보여 주시도록 허락했습니다. 마침내 중독을 포기해야 할 뿐만 아니라 하나님께 우리의 모든 의지와 삶을 넘겨드려야 한다는 것도 깨달아 갔습니다. 그렇게 해 나가면서 우리는 하나님께서는 인내하시며, 모든 것을 내드리려는 우리의 노력이 흔들리더라도 받아 주신다는 것을 알게 되었습니다.

유혹을 이겨내는 우리의 능력은 이제 계속해서 주님의 뜻에 순종하는 것에 근간을 두게 되었습니다. 구주의 속죄를 통해 우리에게 작용하게 될 권능이 필요하다는 것을 우리는 표현하였으며, 우리 안에서 그 힘을 느끼고, 다음에 올 유혹에 대비하여 강화되기 시작했습니다. 우리는 주께서 보시는 대로 인생을 받아들이는 법을 배웠습니다.

맥스웰 장로님이 말씀했듯이 이처럼 주께 자신을 바치는 것은 어려운 교리입니다. 그렇게 하기 위해서는 매일 아침, 때로는 매 시간, 심지어는 매 분마다 자신을 그분의 뜻에 다시 헌신할 필요가 있습니다. 기꺼이 그렇게 하려고 할 때 우리는 은혜, 즉 우리의 힘으로는 할 수 없는 일을 가능하게 하는 힘을 얻습니다.

계속 주님의 뜻에 순종한다면 다름은 줄고 우리 삶이 더 의미있게 될 것입니다. 교통 체증 같은 사소한 일에 더는 속상해하지 않습니다. 채권자들을 두려워하지 않습니다. 자신의 행동에 대한 책임을 받아들입니다. 우리가 대접받고 싶은 대로, 즉 구주께서 우리 모두를 대하시는 것처럼 우리도 사람들을 받아들이고 대합니다. 우리의 눈과 머리와 마음은 필멸의 삶은 시련으로 가득하며 행복뿐만 아니라 슬픔과 좌절은 언제든지 닥칠 수 있다는 진실을 마침내 눈과 머리와 마음으로 볼 수 있게 되었습니다.

우리는 매일 주님과 그분의 뜻을 따르기로 새롭게 다짐했습니다. 우리가 “하루에 한 번”이라고 하는 말은 바로 이것을 두고 하는 말입니다. 중독의 뿌리에 있던 아집과 자기 본위를 놓아 버리고 하나님과 그분의 선하심, 능력, 사랑을 신뢰함으로써 오는 고요하고 기운 찬 또 다른 24시간을 즐기기로 결심했습니다.

행동 수칙

성찬식에 참석하여 침례 성약을 되새기고 새롭게 한다

3단계를 이행하고 모든 일에서 하나님을 신뢰하는 것은 새로 맞춘 안경을 끼고 모든 것을 새로운 시야로 볼 수 있게 된 것과 같습니다. 하나님의 뜻을 따르겠다고 결심함으로써 하나님 아버지의 뜻을 구하고 행하는 데서 오는 평안과 기쁨을 경험하기 시작할 것입니다.

침례와 성찬식은 예수 그리스도에 대한 사랑을 기억하고 그분께 자신을 바치는 것을 상징합니다. 그분의 이름을 받들며 항상 그분을 기억하고 따르고 “[여러분이] 항상 그의 영과 함께 하도록”(모로나이서 4:3; 또한 모로나이서 5:2; 교리와 성약 20:77, 79 참조) 그분의 계명을 지키겠다는 성약을 맺습니다.

감독님이나 지부 회장님에게 여러분의 중독 사실과 하나님의 뜻을 따르겠다는 결심을 이야기하십시오. 매주 성찬식에 참석하기 위해 최선을 다하십시오. 성찬식에서는 성찬 기도를 귀 기울여 듣고 하나님 아버지께서 여러분에게 베푸어 주신 선물을 생각해 보십시오. 그리고 감독님이나 지부 회장님이 허락한다면 성찬을 취하면서 여러분의 인생을 위한 하나님의 뜻을 받아들이고 따르겠다는 결심을 새로이 하십시오.

점점 회복될수록 자신이 구주의 희생을 감사히 받아들이는 사람들 편에 속하게 되기를 바랄 것입니다. “하나님의 모든 말씀은 능하지 못하심이 없[다는]”(누가복음 1:37) 사실을 경험하기 시작할 것입니다.

하나님을 신뢰하고 순종하겠다고 결심한다. 변화시킬 수 있는 부분은 변화시킨다. 변화시킬 수 없는 부분은 받아 들인다.

라인홀드 니버의 ‘평정을 구하는 기도’에 나오는 다음 인용구는 하나님을 신뢰하고 순종하겠다는 결심을 하는 데 도움이 될 것입니다. “하나님이시여, 제 힘으로 바꿀 수 없는 것들을 받아들이는 평정의 마음과 바꿀 수 있는 것들을 바꾸는 용기를 주소서. 그리고 그 둘을 분간할 수 있는 지혜를 주소서.”

여러분을 도우실 하나님의 능력을 신뢰할 때 현재 처한 실제 상황을 침착하게 받아들일 수 있습니다. 비록 다른 이들의 선택이나 행동은 어찌할 수 없을지라도 여러분이 직면하는 각 상황에서 어떻게 행동할지는 결정할 수 있다는 점을 편안하게 받아들일 수 있습니다.

인생에서 어떤 부분은 변화시키지 못할 수도 있겠지만
 기꺼이 하나님을 신뢰하고 순종하겠다는 여러분의 마음이
 짐은 변화시킬 수 있습니다. 하나님을 신뢰하는 방법을 배
 워 가면서 엘마가 “위대한 행복의 계획”(엘마서 42:8)이라
 부른 것을 따르는 것이 여러분을 위한 그분의 계획임을 알
 게 될 것입니다. 시련과 어려움 중에도 “하나님을 사랑하
 [고]” 그분의 계명을 지키는 “자들에게는 모든 것이 합력하
 여 선을 이[룬다.]”(로마서 8:28)는 것을 배우게 될 것입니
 다.(또한 교리와 성약 90:24; 98:3; 100:15; 105:40 참조)

다음 경전 구절은 3단계를 이행하는 데 도움이 될 것입니다. 이러한 경전 구절과 질문들을 명상이나 연구, 글쓰기 등을 할 때 사용하십시오. 솔직하고 구체적으로 써야 한다는 점을 기억하십시오.

“너희 자신을 하나님의 뜻에 화합되게 하고, 악마와 육체의 뜻에 화합되게 말라. 또 너희가 하나님께 화합하게 된 후에는, 너희가 구원받는 것이 오직 하나님의 은혜 안에서와, 하나님의 은혜를 통하여서인 줄을 기억하라.”(니파이후서 10:24)

- [illegible]

- [illegible]

“엘마와 그의 형제들 위에 지워진 짐이 가벼워졌고, 참으로 주께서 그들을 강하게 하사 그들로 쉽게 그들의 짐을 지게 하시매, 그들이 주의 모든 뜻에 즐거이 인내를 가지고 복종하였더라.”(모사이야서 24:15)

- [illegible]

- 하나님께 순종한다는 것은 어떤 의미입니까? 여러분은 어떻게 순종할 수 있습니까?

- 주님께서 정하신 변화의 시간표에 따라 기꺼이 수긍하고 인내하겠다는 것에 대해 어떻게 느끼니까?

- 집에서 완전히 벗어날 때까지 계속 노력하는 용기는 어떻게 얻을 수 있습니까?

금식과 기도

“그들은 자주 금식하고 기도하여, 그 겸손한 중에 점점 더 강하여지고, 그리스도에 대한 신앙 안에서 점점 더 굳건하여져서 그 영혼을 기쁨과 위로로 가득 채우기에 이르렀고, 참으로 그 마음을 정결하게 함과 성결하게 되기에 이르렀나니, 이 성결하게 됨은 그들이 그 마음을 하나님께 드림으로 말미암아 오는 것이라.”(히라만서 3:35)

- 이 구절은 마음을 하나님께 바치는 사람들에게 대해 묘사합니다. 여러분의 마음을 하나님께 바치고 중독을 자제하는 능력을 강화하는 데 금식이 어떻게 도움이 될 수 있습니까?

- 유혹을 받는 순간에 기도하는 것의 중요성을 상고해 보고, 더욱 겸손해지고 예수 그리스도를 믿는 신앙을 더 강화시키는데 기도가 어떤 역할을 하는지에 대해 적어 보십시오.

- 유혹의 순간에 중독에 굴복하기보다는 기꺼이 하나님께 마음을 바치겠다는 생각이 얼마나 강합니까?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

- 과거에 이 같은 구원을 찾지 못했던 까닭은 무엇입니까?

[illegible]

- 어떤 방법으로 하나님을 신뢰하는 법을 배웠습니까?

[illegible]

하나님 앞에서 자신을 낮춘다

“그가 그들을 건지셨나니 이는 그들이 그의 앞에 겸손한 까닭이라. 그들이 그에게 간절히 부르짖었으므로 그가 그들을 속박에서 건져 내셨도다. 참으로 주는 모든 경우에 사람의 자녀들 가운데서 그의 권능으로 이같이 역사하사, 그를 신뢰하는 자들에게 자비의 팔을 펴시느니라.”(모사야서 29:20)

- 하나님의 뜻에 따라 구원받고자 그분께 “간절히 부르짖 [지]” 못하게 하는 것은 무엇입니까?

[illegible]

- 자신을 겸손하게 낮추는 것은 여러분이 해야 할 결정입니다. 사탄은 하나님이 다른 사람들은 도와주시지만 여러분은 가망 없는 존재이기 때문에 돕지 않으실 것이라고 믿게 하려 애씁니다. 이 거짓말의 실상이 무엇인지 알아보십시오. 정말로 여러분은 하나님의 자녀입니다. 이 지식이 겸손해지는 데 어떤 도움이 되겠습니까?

[illegible]

회복을 시작하겠다는 선택

“나는 너희가 겸손하며, 유순하고 온화하며, 쉽게 권함을 받으며, 인내와 오래 참음이 가득하며, 모든 일에 절제하며, 어느 때에나 하나님의 계명을 지키기에 부지런하며, 영적인 것이나 현세적인 것이나 너희에게 필요한 것을 무엇이든지 구하며, 너희가 받는 것이 무엇이든지 그에 대하여 항상 하나님께 감사를 돌리기를 원하노라.”(앨마서 7:23)

- 3단계는 선택하는 단계입니다. 회복은 하나님의 권능으로 일어나지만 여러분이 그분의 도움을 구하기로 선택한 후에야 비로소 오게 됩니다. 여러분의 결정으로 통로가 열려 이 하나님의 권능이 여러분의 삶에 임하게 됩니다. 겸손이나 인내, 온화함 등과 같은 모든 품성이 어째서 선택의 결과인지 생각해 보십시오. 경전에서 가장 마지막에 언급한 자질은 감사입니다. 감사는 여러분이 겸손하게 되는 데 어떻게 도움이 됩니까?

- 앨마는 이 목록에 다른 어떤 자질들을 포함시켰습니까?

- 이 중 어떤 자질이 여러분에게 부족합니까?

- 오늘 어떤 성품을 키우기 위해 노력할 수 있습니까? 시작하기 위해 지금 무엇을 할 수 있습니까?

어린이와 같이 되며

“성령의 이끄심을 따르며, 육에 속한 사람을 벗어 버리고 주 그리스도의 속죄를 통하여 성도가 되며, 어린이와 같이 되고, 유순, 온유, 겸손, 인내하며, 사랑이 충만하게 되어, 주께서 합당하게 여겨 그에게 내리시는 모든 것에 기꺼이 복종하고자 하기를, 아이가 참으로 그 아버지에게 복종함같이 하지 아니하는 한, 육에 속한 사람은 하나님의 적이라, 아담의 타락 때로부터 그러하였고 영원무궁토록 그러할 것임이니라.”(모사이야서 3:19)

- 우리 중 대다수가 부모나 보호자에게 사랑을 제대로 받지 못했으며, “어린이와 같이” 되는 것에 어려움을 느끼거

나, 심한 경우, 공포를 느낍니다. 부모와 풀지 못한 문제가 있는 경우, 부모에 대한 감정이 하나님에 대한 감정과 별개의 것임을 깨달기 위해 어떻게 해야 하겠습니까?

[illegible]

● 비록 지상의 부모와 해결해야 할 문제가 있더라도, 여러분은 하나님 아버지와 구주를 완벽한 아버지로 신뢰할 수 있습니다. 하나님 아버지와 구주께 여러분의 삶을 바칠 만큼 왜 그분들을 신뢰할 수 있습니까?

[illegible]

하나님과 대화하고

“[예수께서] 무릎을 꿇고 기도하여 이르시되 아버지여 만일 아버지의 뜻이어든 이 잔을 내게서 옮기시옵소서 그러나 내 원대로 마시옵고 아버지의 원대로 되기를 원하나이다 하시니”(누가복음 22:41~42)

- 이 기도에서 구주께서는 기꺼이 아버지께 순종하려는 마음을 보이셨습니다. 그분은 자신의 바램을 표현하셨으나

아버지의 뜻을 겸손히 행하셨습니다. 하나님께 여러분의 느낌을 말씀드릴 수 있는 축복에 대해 생각해 보십시오. 하나님께서 여러분의 주저하는 마음이나 고통, 또는 여러분의 어떠한 느낌도 이해하신다는 사실을 아는 것은 “주님의 뜻대로 되기를 원하나이다”라고 말하며 실제로 그렇게 되기를 바라는 데 어떤 도움이 됩니까?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank, white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



원리

핵심 원리: 엄중하고도 두려움 없이 솔직하게, 자신의 도덕성에 대해 목록으로 작성해 본다.

3 단계를 거치면서 여러분은 주님을 신뢰하겠다고 결심했습니다. 여러분은 자신의 뜻과 삶을 그분의 보호 아래에 두기로 했습니다. 4단계에서 여러분은 기꺼이 하나님을 신뢰하려는 마음을 나타내 보입니다. 여러분의 삶에 일어나는 생각과 사건, 감정, 행동 등을 가능한 한 빠짐없이 점검하거나 요약할 수 있도록 면밀하고 두려움 없이 인생 목록을 작성합니다.

자기 삶에 대해 두려움 없이 철저한 점검 목록을 작성하는 것은 쉽지 않을 것입니다. 두려움이 없이 한다는 말은 두려움다는 감정을 전혀 느끼지 않아야 한다는 뜻은 아닙니다. 자신의 삶을 점검해 보며 여러분은 당혹감이나 수치심, 두려움과 같은 여러 감정을 경험할 것입니다. 두려움이 없이 목록을 작성한다는 말은 두려움 때문에 자기 점검을 대충 하지 않고 철저히 하겠다는 것을 의미합니다. 4단계에서 그 말의 의미는 혹독할 정도로 철저하게 정직한 마음으로 다른 누구도 아닌 자신의 약점과 자기 삶에서 일어난 사건을 집중해서 점검하겠다고 결심하는 것입니다.

과거에 여러분은 어쩌면 나쁜 행위를 정당화하고 자신이 일으킨 문제를 다른 사람이나 장소, 사물 탓으로 돌렸을지 모릅니다. 이제 여러분은 심지어 고통스럽거나 곤란하거나 힘겨운 사건이나 생각, 감정, 행동 등을 인정해야 할지도 모르지만 과거와 현재에 한 행동에 책임을 지기 시작할 것입니다.

자신에 대해 엄밀하고도 담대하게 점검 목록을 작성한다는 생각에 중압감을 느낄 수도 있겠지만 여러분은 혼자 아닙니다. 우리는 여러분이 어떻게 느낄지 이해합니다. 우리가 이 단계를 기꺼이 완수하려는 마음을 찾고자 발버둥치던 때를 기억합니다. 우리 중 대다수는 4단계를 건너뛰고도 여전히 중독을 극복할 수 있을까 하고 생각하기도 했습니다. 결국 우리는 앞서 이 경험을 한 사람들의 말을 믿는 수밖에 없었습니다. “면밀하고도 거침없는 도덕성 목록이 없었더라면 …… 일상 생활에서 실제로 작용하는 신앙이 여전히 우리 손이 닿지 않는 곳에 있을 것입니다.”(*Twelve Steps and Twelve Traditions* [1981], 43)

중독으로 우리의 삶을 정직하게 살피볼 수 있는 능력이 심각하게 손상되었습니다. 중독으로 우리의 모든 인간 관계에 초래된 피해와 황폐함을 이해하는 능력, 즉 책임 의식이 제한되었습니다. 구주께 자신 있게 의지하기 전에 먼저 과거를 정직하게 정리할 수 있도록 구주께서 우리를 도우실 수

있는 틀이 필요했습니다. 4단계는 그 틀을 제공했습니다. 그 틀이란 바로 “우리 각자가 과거와 현재에 책임져야 할 이러한 사안들이 무엇인지를 찾아내려는 엄밀하고 정성 어린 노력”이었습니다.(*Twelve Steps and Twelve Traditions*, 42)

점점 목록은 또한 우리 삶을 하나님의 뜻에 맞게 조정하는 데 도움이 되는 단계이기도 했습니다. 이 목록을 통해 우리는 우리 삶을 지배하던 부정적인 생각과 감정, 행동 등을 파악했습니다. 삶에서 그런 파괴적인 요소를 찾아 냄으로써 삶을 바로잡기 위한 첫 걸음을 내디뎠습니다. 목록 작성이 힘들었지만 이 단계를 거치며 회복을 이어가고 중독을 극복하는 데 필요한 신앙과 희망으로 향하는 문이 열렸습니다.

목록 작성법

일단 4단계의 필요성을 인정하자 “그렇다면 어떻게 목록을 만들지? 필요한 도구는 무엇일까?” 하는 질문이 생겼습니다. 점점 목록 작성은 아주 개인적인 과정이라 어느 특정한 정답이 있는 것은 아닙니다. 목록을 작성해 본 사람들과 상의도 하고 주님의 인도를 구하면서 자신의 점점 목록을 만들 수 있습니다. 기억과 감정을 정리해 나갈 때 주께서 여러분에게 진실되고 사랑에 찬 마음이 생겨나도록 도와 주실 것입니다.

목록을 작성하는 한 가지 방법은 긍정적인 느낌이나 부정적인 느낌(슬픔이나 후회, 분노, 원한, 두려움, 비통함 등을 포함)을 불러일으키는 사람, 기관, 조직, 원리, 생각, 믿음, 사건, 상황, 환경 등에 대한 기억을 적어 보는 것입니다. 일부는 여러 번 적힐 수도 있습니다. 상관없습니다. 이 시점에서는 구분하거나 판단하거나 분석하려 하지 마십시오. 지금은 가능한 한 하나도 빠짐없이 철저하게 작성하는 것이 가장 중요합니다.

목록을 작성할 때, 과거 행동의 이면을 들여다보고 그런 행동을 하게 한 생각과 느낌, 믿음 등을 검토해 보십시오. 여러분의 생각과 느낌, 믿음이 실제로 중독 행위의 뿌리입니다. 두려움이나 교만, 원한, 분노, 완고함, 자기 연민 등에 빠져들게 되는 모든 성향을 검토하지 않고서는 아무리 절제를 잘하더라도 여러분은 여전히 흔들릴 것입니다. 중독으로 돌아가거나 다른 중독에 빠지게 될 것입니다. 여러분의 중독은 다른 “원인과 조건”이 빚어내는 증상입니다.(*Alcoholics Anonymous* [2001], 64)

어떤 사람은 연령이나 학년, 살던 장소, 인간 관계 등에 따라 자신의 삶을 분류합니다. 또 다른 사람들은 그냥 브레인스토밍으로 시작합니다. 아마 모든 것이 한 번에 기억나지는 않을 것입니다. 기도하는 마음으로 계속 목록을 작성하며 기억이 잘 떠오르도록 주님의 인도를 구하십시오. 이

과정을 조정이 가능하도록 놓아 두며, 기억이 날 때마다 목록에 더하십시오.

일단 목록 작성을 마치면 각 기억에서 배울 수 있도록 주님의 인도를 간구합니다. 어떤 사람들은 목록의 이 부분을 아래에 제시된 다섯 개 주제에 맞춰 표나 차트로 정리합니다. 각 항목은 간략한 문장으로만 적습니다. 또 어떤 사람들은 목록에 있는 각 항목마다 따로 종이를 준비하여 다섯 가지 항목에 관한 답변을 적습니다.

사건. 무슨 일이 일어났는가? 몇 단어로 간략하게 그 사건에 대해 기억나는 것을 적는다. 장황한 이야기보다는 줄거리로 생각해 본다.

영향. 그 사건이 여러분과 다른 이들에게 미친 영향은 무엇인가?

느낌. 그 사건이 일어날 당시의 느낌은 어떠했는가? 지금의 느낌은 어떠한가? 두려움이 그 사건에 어떤 영향을 미쳤는지를 생각해 본다.

자기 점검. 자신에게 있는 나약하거나 강한 어떤 기질이 그 상황에 어떤 영향을 미쳤는가? 자신의 태도와 행동에서 교만이나 자기 연민, 자기 기만, 완고함 등의 흔적이 보이는가? 또한 바르게 행동했던 때에 대해서도 기록한다.

진실을 마주하는 것이 고통스러울지라도 성신은 여러분이 자신을 겸손하게 하고 그 진실을 직면하도록 도우실 수 있습니다. 여러분은 주님의 도움으로 자신의 강점과 약점을 인식할 수 있습니다.(이더서 12:27 참조) 아래 질문이 도움이 될 것입니다.

- 나는 이 상황에서 어떤 결과를 바랐는가? 그 이유는?
- 나는 어떻게 그 상황을 제어하려 했는가?
- 그것이 내가 상관할 문제였는가?
- 내가 바라던 것을 얻기 위해 나는 어떤 행동을 했는가? 혹은 어떤 행동을 하지 않았는가?
- 나는 현실을 무시했는가?
- 자신과 다른 사람들에 대한 기대는 타당한 것이었는가?
- 자신이나 다른 사람들에게 거짓말을 했는가?
- 다른 사람들의 감정을 무시하고 자신만을 생각했는가?
- 다른 사람을 통제하려고, 관심과 동정을 얻으려고, 특별해지고 싶어서, 혹은 기타 다른 이유로 나는 어떻게 희생자인 양 행동했는가?
- 나는 하나님과 다른 사람들에게서 오는 도움을 거부했는가?
- 내가 옳다고 고집했는가?

- 알아주지 않거나 인정받지 못해 무시당하고 있다고 느꼈는가?

영감 어린 조언. 주께서는 이 사건과 관련하여 어떤 조언을 하십니까? 구주께 자신을 맡길 때 아무것도 두려워 할 필요가 없음을 기억하십시오. 여러분은 선과 악을 배우고자 이곳에 있으며, 구주께서 여러분이 자신과 다른 사람들을 용서하도록 도우실 수 있습니다. 경전이나 교회 지도자들의 말씀에 나오는 영감 어린 조언을 깊이 생각하며 떠오르는 생각과 느낌을 기록해 보십시오.

네 가지 필수 요소

성공적으로 도덕성 목록을 작성하려면 글쓰기, 정직, 지지, 기도라는 네 가지 요소가 중요합니다. 도덕성 목록 작성의 이러한 요소들은 여러분이 죄와 약점을 인식하고 극복하는 데 도움이 될 것입니다.

글쓰기. 여러분의 삶에 대한 점점 목록을 작성하려면 글로 써 보는 것이 가장 효과적입니다. 작성한 목록은 가지고 다니며 되새기고 필요할 때 참고할 수 있습니다. 글로 쓰지 않은 생각은 잊혀지기 쉽고, 주의를 산만하게 하는 것들로 쉽게 방해받을 수 있습니다. 도덕성 점점 목록을 적으면, 여러분의 삶에서 일어난 사건들에 대해 더 명확하게 생각할 수 있게 되며 주의가 산만해지지 않고 그 사건들에 집중할 수 있게 됩니다.

어떤 이들은 글솜씨가 없어서, 혹은 자신이 적은 것을 다른 사람이 읽지나 않을까 하여 당혹스러워하거나 두려워하며, 도덕성 목록을 작성하지 않으려고 합니다. 그러나 이러한 두려움 때문에 목록 작성을 멈추지 마십시오. 철자나 문법, 필체, 타자 능력 등은 전혀 문제가 되지 않습니다. 필요하다면 막대 인간 그림을 그려도 됩니다. 어떻게든 종이 위에 목록을 작성해 보십시오. 손에 질 수 있는 유형으로 목록을 작성하기 전에는 네 번째 단계가 완수된 것이 아닙니다. 네 번째 단계를 완수하는 데 완벽주의, 즉 목록을 완벽하게 작성하여 다른 사람들을 기쁘게 하려고 시도하는 것은 걸림돌이 될 수 있다는 점을 기억하십시오.

여러분이 쓴 글을 누군가가 읽을지도 모른다는 두려움은 정말 걱정할 만한 일일 수도 있지만, 여러분은 그 두려움을 극복할 수 있습니다. 우리도 목록을 작성하며 그런 두려움에 맞서야 했습니다. 우리는 작성한 목록을 비밀로 간직하기 위해 할 수 있는 모든 일을 해야 했으며 그런 후에는 하나님께 결과를 맡겼습니다. 우리는 자아나 평판보다는 치유에 더 마음을 쏟아야 했습니다. 목록 작성을 완수해 나가며 하나님께 보호와 인도를 구하기 위하여 하나님께 끊임없이 도움을 구해야 했습니다. 4단계가 수치심의 그늘에서 나오는 행위이자 회개해야 한다는 것을 인정하는 과정임을 기억해야 합니다. 만일 여러분이 목록을 은밀하게 어디에, 어떻

게 보관해야 할지 기도하는 마음으로 생각한다면, 가장 좋은 방법을 주께서 알려 주실 것입니다.

정직. 자신의 삶에서 죄를 지은 부분에 대해 스스로에게 정직해진다는 것이 두려울 수도 있습니다. 흔히 사람들은 과거라는 거울 속에 비친 자신을 자세히 들여다보려 하지 않습니다. 그 거울에 비친 자기 모습이 자신의 삶이 어떻게 되었는지에 대한 진실을 드러내 보여 줄까 두려워서입니다. 여러분은 이제 네 번째 단계를 이행하면서, 자신의 삶과 두려움에 대한 진실을 똑바로 바라봐야 합니다.

여러분이 작성한 목록을 살펴보면 여러분은 자신의 약점을 발견하게 될 뿐만 아니라 자신의 강점도 더 잘 이해하고 감사하게 될 것입니다. 여러분의 목록에 자신의 훌륭한 특성과 자신이 한 긍정적인 일들도 포함시키십시오. 사실, 여러분은 약점과 강점이 섞인 존재입니다. 과거에 대한 실상, 즉 선과 악이 공존하는 과거를 기꺼이 보려 할 때, 하늘은 권능으로써 진실을 드러내 보여 주고, 과거를 적절한 관점으로 바라보도록 여러분을 도울 것입니다. 주께서는 여러분이 자신의 인생 향로를 바꾸고 신성한 잠재력을 발휘할 수 있도록 도움을 주실 것입니다. 여러분은 다른 모든 사람들과 마찬가지로 여러분 역시 강점과 약점을 지닌 존재라는 사실을 배우게 될 것입니다. 다른 사람들을 동등한 입장에서 대할 수 있게 될 것입니다.

지지. 회복 과정을 이해하는 사람들의 격려와 지지는 여러분이 노력하는 데 큰 도움이 됩니다. 이들은 여러분이 과거를 돌아보는 데 여러분에게 가장 잘 맞을 방법이나 구조, 접근 방법을 발견하도록 이끌어 줄 수 있습니다. 또한 여러분이 낙담할 때 격려해 줄 수 있습니다.

기도. 4단계의 중대함과 그것이 나타내는 어려움에 대해 생각할 때, 주께서 앞선 여러 단계에서 어떻게 도와 주셨는지 떠올려 보십시오. 하나님께 돌이켜 위안과 용기, 인도를 구하며 목록 작성을 이행할 때 여러분은 계속해서 함께 할 도움을 찾아냈습니다. 바울은 하나님께서 “모든 위로의 하나님이며 우리의 모든 환난 중에서 우리를 위로”(고린도후서 1:3~4)하시는 분이라고 가르쳤습니다. 목록을 작성하려고 앉을 때마다 기도를 한다면, 하나님은 여러분을 도우실 것입니다. 불가능해 보이는 이 단계를 이행하면서 여러분이 간구한다면, 하나님께서 여러분과 함께해 주실 것이며, 또한 그렇게 하신다는 진실을 배우게 될 것입니다.

과거에서 벗어나다

어떤 사람들은 회미하거나 과장된 인상으로부터 그릇된 기억을 무심코 만들어내지 않을까 하는 두려움 때문에 과거를 들여다보는 것에 대해 염려합니다. 목록을 작성할 때에, 다뤄질 만하고, 자세히 살펴보기에 적합할 만큼 분명한 기억만을 고려하십시오. 여기서도 하나님을 신뢰하는 것이 답

입니다. 그리스도를 믿는 신앙으로, 진정한 의도로, 진지한 기도를 드리며 목록 작성을 한다면, 그분께서 회복에 도움이 될 것들을 기억하게 해 주실 것이라고 믿게 될 것입니다.

4단계를 완수함에 따라 얻을 수 있는 한 가지 영광스러운 결과는 여러분의 과거를 규정짓던 행동들로부터 자신을 자유롭게 하는 목표를 향해 중대한 한 걸음을 내디뎠다는 것입니다. 이 단계를 완수하며 보게 될 자신의 모습에서 삶의 방향을 바꾸고 싶다는 소망이 강하게 자리 잡을 수 있습니다. 여러분이 그 일이 일어나게 허락한다면 말입니다. 구주의 사랑과 은혜가 있기에 여러분은 지금까지 있어 온 그 대로의 존재가 되어야 할 필요는 없습니다. 삶을 돌아보면서 주께 인도를 구함으로써 여러분은 자신의 경험을 배우는 기회로 인식하게 될 것입니다. 오랫동안 괴로워했던 약점을 털어놓고 드러냄으로써 비로소 새로운 생활을 향해 나아갈 수 있게 된다는 점을 알게 될 것입니다.

행동 수칙

개인 일지를 작성하며 성신의 인도를 구한다

우리 대다수에게는 목록 작성이 우리 삶에 대해 적어 보는 첫 번째 시도였습니다. 개인 일지는 계속해서 매우 강력한 회복의 도구가 될 수 있습니다. 주님의 선지자들은 종종 일지의 중요성에 대해 가르쳤습니다. 예를 들면 스펜서 더블유 킴볼 회장님은 이렇게 조언하셨습니다. “여러분의 일상사와 뜻깊었던 생각, 업적, 실패, 유대와 승리, 인상과 간증을 기록하십시오.”(“천사가 인용할 것입니다”, 성도의 빛, 1977년 6월호, 25쪽)

여러분의 인생에 대해 기도하는 마음으로 적어 내려갈 때, 성신은 여러분에게 각 경험에서 잠재된 교훈을 알아내고 이해할 수 있도록 도울 수 있습니다. 일지를 쓰지 않고 있다면, 시작할 것을 권장합니다. 일지를 적어 왔다면, 더욱 기도하는 마음으로 일지를 적어 주셔서 여러분을 가르치고 그분의 영을 통해 여러분의 이해력을 풍성하게 해 주시길 하십시오.

자신의 삶에 대해, 즉 과거와 현재에 대해 적는다

목록을 완성하려면 시간이 걸립니다. 서두르지 않아도 되지만 시작해야 할 필요는 있습니다. 어디부터 시작해야 하는가는 여러분의 기억과 주님의 영감이 이끄는 대로 과거를 살펴보는 것처럼 중요하지는 않습니다. 그저 기억이 나는 대로 적으십시오. 여러분이 쓴 내용은 기밀 사항이며, 여러분이 5단계를 이행할 때 기도하는 마음으로 선택할 신뢰하는 지지자에게만 보여 줄 것입니다. 여러분이 작성한 목록은 여러분에 대해서, 그리고 자기 자신과 하나님, 다른 사람들과의 관계에 대한 내용입니다. 자신을 있는 그대로 바라볼 용기를 낼 때, 하나님께서는 여러분의 눈을 뜨게 하셔서 하나

님께서 여러분을 신성한 생득권을 지닌 자녀 중 하나로 보시
듯이 여러분도 자신을 그렇게 보기 시작할 것입니다. 이 단
계를 이행하면서 언제나 눈을 그 생득권에 두십시오.

자신의 죄를 더는 기억하지 않는다

목록을 다 작성한 후 적당한 때가 되면 부정적이거나 분
노의 표현, 개인적인 범법에 대한 내용, 다른 사람들에게 공
개되거나 후손에게 전해져서는 안 되는 민감한 사항이 포함
된 부분은 반드시 파기해야 합니다. 이러한 글을 파기하는
것은 여러분이 회개하고 놓아 버리겠다는 강력한 방법을 나
타내는 상징이 될 수 있습니다. 주께서는 예레미야를 통해
그분의 백성에게 이런 약속을 주셨습니다. “내가 그들의 악
행을 사하고 다시는 그 죄를 기억하지 아니하리라”(예레미
야 31:34) 우리는 자신의 죄와 다른 사람들의 죄를 용서할
때 주님의 모범을 따라야 합니다.

연구와 이해

다음 경전 구절과 교회 지도자들의 말씀은 4단계를 이행하
는 데 도움이 될 만한 내용입니다. 이러한 경전 구절과 말씀들을
명상이나 연구, 글쓰기 등을 할 때 사용하십시오. 솔직하고
구체적으로 써야 한다는 점을 기억하십시오.

자신의 삶을 돌아보고

“저는 우리 각자가 신중하게 자신의 생활을 살펴보게 되기를
바랍니다. 여러분은 행복을 가져다주는 표준에서 벗어난 적
이 있습니까? 깨끗이 치워야 할 어두운 구석이 있습니까? 그
릇된 것으로 알고 있는 일을 지금 행하고 있지는 않습니까?
더러운 생각으로 마음을 채우고 있지는 않습니까? 조용히 그
리고 분명히 생각해 볼 때, 회개해야 한다는 양심의 소리가
들리고 있지는 않습니까?

현재의 평안과 영원한 행복을 위해 회개하십시오. 주님께 마
음을 열고 도움을 구하십시오. 그렇게 한다면 용서와 평안의
축복을 받을 것이며 자신이 정결하게 되고 온전해졌다는 것
을 알게 될 것입니다. 지금 바로, 주님께 회개할 수 있는 힘을
주시도록 간구할 수 있는 용기를 가지십시오.”(리처드 지 스
코트, 성도의 빛, 1995년 7월호, 76쪽)

- 4단계는 스코트 장로의 조언을 따르는 한 가지 방법입니
다. 자신의 삶을 돌아보며 인도와 용기를 구하는 기도를
드릴 수 있는 조용한 시간을 찾으십시오. 기도하는 마음으
로 자기 평가를 할 시간을 찾아 스코트 장로님의 질문을
상고하며 떠오르는 생각을 기록하십시오.

과거를 인정한다

“너희의 죄에서 돌이키라. 너희를 단단히 결박하려는 자의
사슬을 떨쳐 버리라. 너희의 구원의 반석이신 저 하나님께로
나아오라.”(니파이후서 9:45)

- 죄에서 돌아서고 중독이란 사슬을 떨쳐 버리는 일은 죄와
사슬이 존재한다는 점을 인정하지 않고서는 결코 시작될
수 없습니다. 자신의 과거에 대해 전적으로 솔직해지는 문
제를 생각할 때 어떤 거부감이 느껴지십니까? 이 주제에
대해 글을 써 보십시오.

• 여러분이 현재 어떤 처지에 있는지에 대한 진실을 아는 것은 왜 중요합니까?

• 여러분이 하나님의 자녀라는 사실을 아는 것은 왜 중요합니까?

약점과 강점

“만일 사람들이 내게로 오면 내가 그들에게 그들의 연약함을 보일 것이다. 내가 사람들에게 연약함을 주는 것은 그들로 겸손하게 하려 함이요, 내 은혜가 내 앞에 스스로 겸손하여진 모든 자에게는 족하니, 이는 만일 그들이 내 앞에 스스로 겸손하여 나를 믿는 신앙을 가지면, 내가 그들을 위하여 연약한 것들을 강하게 되게 할 것임이니라.”(이더서 12:27)

• 이 구절에다 자신의 이름을 넣어 마치 주께서 여러분에게 직접 말씀하시는 것처럼 만듬으로써 이 구절을 여러분의 삶에 적용해 보십시오. 이 성구 및 개인적인 적용에 관해 마음에 떠오르는 생각을 적어 보십시오.

“진리가 너희를 자유롭게 하리라”

“진리를 알지니 진리가 너희를 자유롭게 하리라”(요한복음 8:32)

- 자기 자신과 '진리의 영'(교리와 성약 93:9)이라고도 알려진 주께 정직한 것이 여러분이 여러분을 속박하는 거짓으로부터 자유로워지는 데 필요한 열쇠입니다. 여러분이 그분을 알아 감에 따라 삶 속에 함께하는 그분의 권능과 임재하심으로 여러분은 중독에서 자유로워질 것입니다. 진리를 인식하는 것이 예수 그리스도와의 관계를 발전시키는 데 어떤 도움이 될 수 있습니까?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

[illegible]



고백

핵심 원리: 자기 자신, 그리고 예수 그리스도의 이름으로 하나님 아버지께, 해당 신권 역원에게, 피해를 끼친 사람에게 자신이 한 잘못의 정확한 본질을 시인한다.

중독으로 고생한 수많은 사람들에게 보이는 공통된 특징 중에는 고립감이 있습니다. 유대감을 느낄 만한 사람들과 어울리거나 그런 활동에 참여하면서도 우리는 걸둔다는 느낌만 받았습니다. 회복 모임에 참석하면서 우리는 중독이 몰고온 감정적인 고립을 해쳐 나오기 시작했습니다. 대부분이 처음에는 그저 앉아서 듣기만 했지만 마침내 생각과 경험을 나누어도 될 만큼 충분히 편안해졌습니다. 그렇지만 여전히 수치스러운 일이나 당혹스럽고 가슴 아픈 일, 스스로 연약하다는 것을 느끼게 했던 일과 같은 많은 것들은 드러내지 않았습니다.

우리는 4단계에서 정직하고 철저한 자기 점검을 했지만 그것은 개인적인 경험이었습니다. 여전히 과거에 얻은 수치심을 혼자 끌어안아야 했습니다. 5단계 전까지는 우리를 고립되게 하는 비밀들의 족쇄를 벗어 던질 수 없었으며 자신과 과거를 제대로 바라볼 올바른 시야를 갖지 못했습니다. 털어놓는 과정을 시작하기 위해 친구들과 가족, 사람들에게 후회하는 심정을 전했습니다. 고백은 어긋난 관계를 바로잡고 다시 세우려는 쉽 없는 노력 중 하나였습니다. 또한 기도를 통해, 필요하다면 신권 통로를 통해 주께 용서를 구하는 과정도 있었습니다.

우리는 4단계를 마치면 가능한 빨리 5단계로 들어가는 것이 가장 좋다는 것을 알게 되었습니다. 고백을 미루면 상처가 깊었음을 알면서도 소독하지 않고 두는 것과 같습니다. 불가능하게만 느껴졌지만 우리가 주께 도움을 구했을 때, 그분은 용기와 힘을 주셨습니다. 우리는 목록을 다시 살펴본 후 감독님을 찾아가 성전 추천서를 받지 못하게 만드는 불법이나 죄, 혹은 잘못된 행동을 고백했습니다. 이 일에 합당한 신권을 지닌 역원에게 고백하는 일은 회복과 치유에서 필수였습니다.

또한 우리는 자신이 한 잘못의 정확한 본질을 털어놓을 신뢰할 만한 다른 사람을 더 선택했습니다. 우리는 4단계와 5단계를 거쳤고 복음을 잘 아는 누군가를 찾으려 노력했습니다. 영이 함께하도록 기도로 모임을 시작했고, 우리는 작성한 목록을 소리 내어 읽었습니다. 이들은 우리 목록에 귀 기울여 듣고 아직 남아 있는 자기 기만을 직시하도록 우리를 도와 주었습니다. 그들은 우리가 삶을 올바른 시각으로 바라보고 우리의 책임을 과장하거나 최소화시키지 않게 도

와 주었습니다.

목록을 만드는 일은 우리 삶에 있는 각 장면들 수백 개를 뽑아 기록하는 일과 같았습니다. 5단계에서 우리는 우리 목소리와 함께 삶을 하나하나 펼치듯 보게 되었습니다. 목록을 작성하며 선택에 영향을 미쳐 온 우리 약점의 유형을 깨닫기 시작했습니다. (아집과 두려움, 교만, 자기 연민, 질투, 독선, 분노, 원한, 견잡지 못할 걱정, 욕망 등과 같은) 부정적인 생각이나 감정으로 빠져드는 기질을 이해하기 시작했습니다. 이러한 생각과 감정들이 참으로 우리가 저지른 잘못의 정확한 본질이었습니다.

5단계를 마치며, 우리는 하나님과 자신, 다른 증인들 앞에서 진실을 말하고 진실하게 생활하는 것에 단단히 기초를 둔 새로운 삶을 살겠다는 결의를 보였습니다. 5단계는 이행하기 어려운 단계 중 하나였지만, 우리는 스펜서 더블유 킴볼 회장님의 권고에서 힘을 얻었습니다. “사람이 완전히 정직해져서 아무런 변명이나 자기 합리화를 꾀하지 않고 아무 것도 가리지 않은 채 영혼을 드러내고 자기 행위를 시인하기 전에는 결코 회개는 이루어질 수 없습니다. …… 문제에 당면하여 생활을 변경시켜 보려는 사람은 처음에는 회개하는 데서 어려움을 느끼지는 모르지만 차차 그 결과를 경험하면서 무한하게 바람직한 길이 있음을 발견하게 됩니다.” (“회개의 복음”, 성도의 빛, 1983년 3월호, 4쪽)

우리는 킴볼 회장님이 가르친 내용을 경험했습니다. 정직하고 철저하게 5단계를 마치고 나자 더는 숨길 것이 남지 않았습니다. “[우리의] 모든 죄를 버리겠[다]”(앨마서 22:18)는 소망을 겉으로 나타내 보임으로써 하나님의 사랑에 대한 더 큰 지식과 우리를 돕기 위해 모여든 많은 선한 사람들의 사랑과 지지를 받을 수 있었습니다.

행동 수칙

용서를 구하는 것부터 시작하라. 필요하다면 감독과 상의한다, 하나님과 자신과 사람들에게 정직하라

“자신의 모든 죄를 주께 고백하[는] …… 것은 모든 사람의 의무이다.”(경전 안내서, “고백”, 22쪽) 더 심각한 범법은 해당 신권 지도자(대부분 감독)에게 고백해야 한다. “죄에 대한 용서는 주님만이 하실 수 있지만, 이 신권 지도자들은 회개의 과정에서 중요한 역할을 할 수 있다. 그들은 여러분이 고백한 내용을 기밀 사항으로 다룰 것이며 회개의 과정을 통해 여러분을 도울 것이다. 그들에게 완전히 정직해야 한다. 작은 잘못만을 언급하면서 일부만 회개할 경우, 여러분은 더 심각하고 알려지지 않은 범법을 해결할 수 없다. 여러분이 이 과정을 빨리 따를수록, 용서의 기적과 함께 오는

평안과 기쁨 역시 빨리 찾게 될 것이다.”(신앙에 충실함: 복음 참고서 [2004], 187~188쪽)

신권 지도자가 아닌 다른 사람을 여러분의 잘못을 고백할 사람으로 선택할 때에는 더욱 주의하여 지혜롭게 하십시오. 적절하지 않은 조언이나 잘못된 정보를 주거나 비밀을 잘 지키지 못할 사람과는 것처럼 민감한 이야기는 나누지 마십시오. 여러분과 함께 목록을 나눌 사람들은 말과 행동에서 전적으로 신뢰할 수 있어야 합니다.

삶에 평화를 이끌어 온다

브리검 영 회장님은 회원들에게 죄를 불필요하게 공개하지 말라고 주의를 주셨습니다. “우리가 흔히 하듯 형제들에게 성찬식에서 말씀하도록 지명할 때, 만일 그들이 이웃에게 피해를 준 일이 있다면 말씀 중에 잘못을 고백하기를 바랍니다. 하지만 아무도 모르고 오직 여러분만 아는 어리석은 행동은 언급하지 마십시오. 청중과 관련 있는 내용만 말하십시오. 사람들에게 잘못을 범했다면, 그들에게 고백하십시오. 가족이나 이웃에게 잘못을 범했다면, 가서 그들에게 고백하십시오. 와드에 피해를 입혔다면 와드에서 고백하십시오. 한 개인에게 잘못을 범했다면 홀로 그에게 가서 그 사람에게 고백하십시오. 하나님께 죄를 지었거나 자신에게 잘못을 범했다면 하나님께 고백하고 자신만의 문제로 남겨 두십시오. 저는 그런 문제에 대해서는 알고 싶지 않습니다.”(*Discourses of Brigham Young*, John A. Widtsoe [1954], 158)

때로 회복 모임이나 다른 상황에서 자신의 죄와 결점, 혹은 사람들이 자신에게 저지른 죄를 되풀이하여 말하려는 사람을 볼 수 있습니다. 그들은 항상 고백하지만 결코 평화를 찾지 못할 것입니다.

5단계에서 말하는 이 고백을 부정적인 일에 대해 끊임없이 뉘드리하려는 강박적 욕구와 혼동하지 마십시오. 5단계의 취지는 정확히 그 반대입니다. 우리가 5단계를 이행하는 것은 고백한 것들을 계속 붙잡으려는 것이 아니라 혼자 힘으로 선과 악을 구분하고 선한 것을 선택하게 하려는 것입니다.

연구와 이해

다음 경전 구절 및 교회 지도자들의 말씀은 5단계를 이행하는 데 도움이 될 만한 내용입니다. 이러한 경전 구절과 말씀들을 명상이나 연구, 글쓰기 등을 할 때 사용하십시오. 솔직하고 구체적으로 써야 한다는 점을 기억하십시오.

하나님께 고백한다

“나 주는 내 앞에 자기 죄를 고백하며 용서를 구하는 …… 자들의 죄를 용서해 주느니라.”(교리와 성약 64:7)

- 하나님께 자신의 죄를 고백하는 것이 삶에서 긍정적인 변화를 일으키는 데 어떻게 도움이 됩니까?

- 우리 대부분은 5단계를 이행하는 데 두려움과 거부감을 느낍니다. 하나님에게 자신의 죄를 고백하는 것은 결국 또 다른 사람에게 고백할 수 있는 용기와 힘을 얻는 데 도움이 됩니다. 어떻게 그렇게 됩니까?

다른 사람들에게 고백한다

“너희 죄를 서로 고백하며 병이 낫기를 위하여 서로 기도하라.”(야고보서 5:16)

- 실제로 여러분의 약점과 실패를 모두 아는 누군가가 여러분을 거부할지도 모른다는 두려움을 느낄지도 모릅니다. 그러나 회복 과정을 이해하는 신권 지도자나 신뢰하는 친구는 보통 이해와 동정심으로 대합니다. 그러한 반응이 여러분이 치유되는 데 어떻게 도움이 될 수 있습니까?

다른 사람들에게 좋게 보이려 노력한다

“어떤 사람도 자신의 의로움을 과시하게 해서는 안 됩니다…… 자신의 죄를 빨리 고백하게 할수록 용서를 받고 더 풍성한 열매를 생산하게 될 것입니다.”(Joseph Smith, *history of the Church*, 4:479에서 인용)

- 중독과 힘겹게 싸우는 사람들에게 흔히 나타나는 집착은 다른 사람들에게 좋게 보이려는 강렬한 욕구입니다. 이러한 욕구는 여러분이 발전하고 “더 풍성한 열매”(혹은 선한 일)를 맺는 데 어떻게 걸림돌이 되겠습니까?

- 하나님께 좋게 보이는 것에만 관심을 기울이면 여러분의 행동은 어떻게 변화하겠습니까?

진실해야 한다

“누구든지 내게 대하여 범법하는 자, 그를 그가 범한 죄에 따라 너희가 판단할 것이요, 만일 그가 너와 내 앞에 자기 죄를 고백하고, 그 마음의 진실함으로 회개하거든, 그를 너희는 용서하라, 나도 그를 용서하리라.”(모사이야서 26:29)

- 죄를 고백할 때에는 진실해야 합니다. 고백할 때 일부를 감추는 일이 노력의 진실성을 어떻게 손상시키는지에 대해 생각해 보십시오. 목록에서 감추고 싶은 유혹을 받는 부분이 있다면 어느 부분입니까?

- 목록에서 이 부분을 계속 감춤으로써 얻고자 하는 것은 무엇입니까? 어떤 손실을 감수해야 합니까?

[illegible]

죄를 인식한 후 지체하지 말고 고백한다

“이 같은 해에 그들이 그들의 잘못을 깨닫게 되어 그들의 과
오를 고백하였더라.”(제3니파이 1:25)

- 이 구절은 자신의 잘못을 알게 되자 지체하지 않고 고백한 백성들의 모범에 관한 내용입니다. 4단계를 마친 후에 가능한 빠른 시간 안에 5단계를 이행하는 것의 이점은 무엇 입니까?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

- 5단계를 지연시키는 데서 오는 해로운 결과는 무엇이 있겠습니까?

[illegible]

스트레스를 줄이고 평화를 찾는다

“네 유익을 위한 것이 아니라면, 내가 네 범죄를 되새기며,
네 영혼을 괴롭게 하지 아니할 것이라.”(앨마서 39:7)

- 어떤 사람들은 4단계와 5단계를 이행함에 따라 인생의 부정적인 부분을 너무 생각하게 되어 스트레스를 더 받게 된다는 주장을 합니다. 이 구절은 약점에 직면하는 것이 단지 우리의 영혼을 “괴롭히[기만]” (혹은 고통스럽게만) 하는 것이 아니라 우리에게 도움이 된다고 가르칩니다. 어떤 면에서 4단계와 5단계가 여러분이 받는 스트레스를 경감시키고 더 큰 평화를 가져다줄 수 있겠습니까?

[illegible]

죄를 버린다

“사람이 자기 죄를 회개하는지는 이로써 너희가 알 수 있나
니-보라, 그는 자기 죄를 고백하며, 그것들을 버리리라.”(교
리와 성약 58:43)

- 무언가를 버린다는 것은 그것을 완전히 버리거나 포기한다는 것을 의미합니다. 5단계를 완수하는 것이 여러분의 오래된 삶의 방식을 버리겠다는 소망을 어떻게 실제로 나타내 보여 주는 것이라 할 수 있겠습니까?

[illegible]

This image shows a full page of blank, white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general note-taking. There are no margins, text, or other markings on the page.



마음의 변화

핵심 원리: 자신에게 있는 모든 나쁜 기질을 하나님께서 바로잡으실 수 있도록 온전히 준비한다.

4단계와 5단계에서 철저하게 정서적, 영적 정화를 거치고 난 후 우리 대다수는 자신에게 일어난 변화에 놀랐습니다. 우리는 더 열심히 기도했고, 더 규칙적으로 경전을 상고했고, 더 꾸준하게 일기를 적었습니다. 우리는 성찬식 모임에 참석함으로써 신성한 성약을 맺고 지킬 준비를 했습니다.

5단계를 거치면서 우리는 대부분 감독님을 만나 회개에 필요한 도움을 구했습니다. 우리는 중독에서 오는 유혹의 강도와 빈도가 약해지고 낮아졌음을 깨달았습니다. 일부는 이미 중독에서 벗어나 자유로워졌습니다. 행동과 삶에 그러한 큰 변화가 일어나는 것을 보면서 이후 전개될 단계들이 왜 필요한지 의아하게 생각하는 사람들도 있었습니다.

그러나 시간이 흐르고 우리가 절제하게 되면서, 나쁜 기질이, 특히 우리 자신에게 더 분명하게 드러나는 것을 알게 되었습니다. 부정적인 생각과 느낌을 다스리려 노력했지만 계속 그 생각과 느낌이 다시 떠올라 절제와 교회 활동이 주축이 된 새로운 생활을 괴롭히고 위협했습니다. 회복 과정에 나타나는 여러 영적 암시가 무엇을 뜻하는지 이해한 사람들은 생활에서 일어나는 모든 외적인 변화가 비록 훌륭하지만 주께서는 우리를 더욱 축복하고자 하신다는 것을 인식하도록 촉구했습니다. 친구들은 중독을 피할 뿐만 아니라 실제로 그러한 중독으로 돌아가고픈 욕망 자체를 버리고 싶다면 마음의 변화를 경험해야 한다는 것을 알도록 도와 주었습니다. 6단계의 목적은 바로 이러한 마음 또는 욕망의 변화입니다.

여러분은 “어떻게?” 하고 울부짖을지 모릅니다. “어떻게 그러한 변화를 시작이라도 할 수 있을까요?” 하는 기분으로 낙담하지 마십시오. 아마도 6단계가 앞 단계들과 마찬가지로 도저히 감당이 안 되는 엄청난 도전처럼 느껴질 것입니다. 고통스러울 수 있지만 우리가 그랬듯이 여러분은 4단계와 5단계에서 자신의 나쁜 기질을 인정하고 고백한 것 자체가 그것을 포기할 준비가 되었다는 의미는 아니었음을 인정해야 할 것입니다. 살면서 받는 스트레스에 반응하고 대처하는 예전 방식을 여전히 고수하고 있으며, 심지어 중독에서 벗어난 지금 더욱 그럴 수도 있음을 깨달을 것입니다.

여전히 하나님의 도움 없이 변화하고 싶다는 교만한 바람을 인정하는 것은 어쩌면 가장 겸손하게 되어야 하는 일

일지도 모릅니다. 6단계는 자만과 아집의 찌꺼기를 모두 하나님께 내드리는 것입니다. 1단계와 2단계처럼 6단계에서도 자신을 낮추고 구속하고 변화시키는 그리스도의 권능이 필요하다는 것을 인정해야 합니다. 어쨌든 여러분은 주님의 속죄 희생을 통해 지금까지 그 모든 단계를 이룰 수 있었습니다. 6단계도 예외는 아닙니다.

이 단계에서 도움을 구하며 예수 그리스도께 나아오면 실행할 일은 없을 것입니다. 그 과정에서 그분을 신뢰하고 인내한다면 점차 교만이 겸손으로 대체되는 것을 보게 될 것입니다. 만일 혼자 힘으로 변화해 보겠다고 버틴다면 그분은 인내하시며 여러분이 지칠 때까지 기다리실 것입니다. 여러분은 그분께 돌아서는 그 순간 여러분을 향한 그분의 사랑과 권능을 다시 보게 될 것입니다. 영이 부드럽게 더 나은 삶을 살아가도록 이끌어 감에 따라, 오랜 행동 양식을 놓지 않으려는 마음이 열린 마음으로 대체되어 갈 것입니다. 그렇게 하기 위해 고통과 온갖 노력이 필요하다는 것을 주께서 이해하신다는 것을 깨달을 때 변화에 대한 두려움이 줄어들 것입니다.

그리스도께 나아오는 과정이 마음에 자리 잡는다면 부정적인 생각과 느낌을 부채질하던 그릇된 믿음들이 점차 진리로 대체되는 것을 보게 될 것입니다. 계속 하나님의 말씀을 공부하고 적용해 나감에 따라 힘이 생겨날 것입니다. 주께서는 여러분이 그분의 권능으로 치유받을 수 있다는 진리를 사람들의 간증을 통해 배우도록 도우실 것입니다. 현재 자신의 기질을 다른 사람 탓으로 돌리거나 마음의 변화를 추구하는 길에서 벗어나기 위해 합리화하려는 욕망이, 그분께 책임질 수 있고 그분의 뜻에 순종하고 싶은 소망으로 바뀔 것입니다. 주께서는 선지자 에스겔을 통해 이렇게 선언하셨습니다. “새 영을 너희 속에 두고 새 마음을 너희에게 주되 너희 육신에서 굳은 마음을 제거하[리라].”(에스겔 36:26)

주께서는 그분이 아버지와 하나이신 것처럼 여러분의 마음과 생각이 그분과 하나가 되도록 기질의 변화를 축복으로 주고자 하십니다. 그분은 여러분이 하나님 아버지에게서 멀어져 나와 느끼는 고립, 즉 중독의 원인으로 작용하는 두려움을 불러일으키는 고립에서 벗어나 쉼을 얻기를 바랍니다. 그분은 바로 지금 여러분의 삶 속에서 속죄가 효력을 발휘하기를 바랍니다.

중독뿐 아니라 나쁜 기질을 극복하기 위해 영의 속삭임에 귀 기울이고 구주의 구원을 바라본다면, 그 의지에서 새로운 기질 또는 성격이 비롯되리라 확신하게 될 것입니다. 하나님의 능력으로 성결하게 되고 싶은 소망이 자라나

여러분의 본성 자체를 바꿀 준비가 되어 있을 것입니다. 에즈라 테프트 벤슨 회장이 전한 다음 말씀은 이 과정을 매우 잘 설명합니다.

“주님은 안에서부터 밖으로 역사하십니다. 세상 사람들은 밖에서부터 안으로 바꾸려 합니다. 세상은 빈민가에서 사람들을 끌어내려 합니다. 그리스도께서는 사람들에게서 빈민가를 없애서 그들이 스스로 빈민가를 빠져나오게 하십니다. 세상은 환경을 변화시켜 인간을 바로 잡으려 하지만 그리스도께서는 인간을 변화시켜서 인간이 환경을 바꾸게 하십니다. 세상은 인간의 행위를 정하지만 그리스도는 인간의 본성을 바꾸실 수 있습니다. ……”

우리가 예수께서 그리스도시라는 확신을 얻고 그분을 따르겠다고 선택하며 그분을 통해 변화되고 그분의 인도를 받으며 그분 안에서 불타올라 거듭나게 되기를 …… 간구합니다.”(성도의 빛, 1986년 1월호, 7쪽)

행동 수칙

기꺼이 구주께서 여러분의 마음을 변화시키실 수 있게 하고, 그리스도와 가까워지기 위해 주일학교와 상호부조회, 신권회에 참석한다

침례를 받을 때, 우리 대부분은 참된 개심이 평생 추구해야 할 과정이란 것을 제대로 이해하지 못했습니다. 제일회장단인 매리온 지 롬니 회장은 이를 알기 쉽게 설명하셨습니다. “진정으로 온전하게 개심한 사람에게서는 예수 그리스도의 복음에 반하는 것들에 대한 욕망이 실제로 사라집니다. 그리고 그 자리는 하나님의 계명을 지키겠다는 확고하고 절제된 결심과 하나님의 사랑으로 채워질 것입니다.”(Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8)

참된 개심이라는 경험은 우선 파괴적인 중독 행위로부터, 그리고 그런 후에 나쁜 기질에서 회복되는 기적이 진척되어 갈 때 따라옵니다. 여러분은 깨어나기 시작할 것이며, 탕자가 자제심을 되찾은 것처럼 여러분도 자제심을 되찾을 것입니다.(누가복음 15:17 참조) 하나님 아버지의 왕국으로 돌아가려면 깨어나야 할 뿐 아니라, 일어나 예수 그리스도께서 여러분에게 구속주가 되어 주시도록 허락해야 한다는 것을 깨닫기 시작할 것입니다.

마음을 하나님께 내드리고 겸손한 가운데 더욱 강해진다면 과거 행위를 반복하지 않겠다는 결심은 더 굳건해질 것입니다. 과거 속박에서 벗어나게 되면 교회에서 형제 자매들과 함께 해도 점차 편해질 것입니다. 돌아가서 하나님의 자녀로 거두어져 그분의 우리에 든 양 가운데 하나로 온전히 인정되기를 소망하는 자신을 보게 될 것입니다.(니파이전서 22:24~26; 모사이야서 27:25~26; 모사이야서 29:20; 헬라맨서 3:35 참조)

하나님의 권능으로 자신의 결함을 극복할 수 있도록 기꺼이 변화하고자 한다

술이나 약물, 도박, 외설물, 자기를 파괴하는 식습관, 충동 소비, 생활 속 스트레스나 도전에서 달아나 숨고자 하는 욕구를 보여 주는 또 다른 행동이나 물질 등 여러분의 중독이 그 무엇이든 그 모든 것이 생각과 마음에서 시작되었음을 깨달을 것입니다. 따라서 치유도 생각과 마음에서 시작됩니다. 변화되고자 기꺼이 예수 그리스도께 나아간다면 그분의 치유하는 권능에 대해 알게 될 것입니다.

6단계를 이행하며 구주이신 예수 그리스도와 구주를 보내신 아버지와의 관계가 깊어지고, 과거의 중독에서 벗어나는 데 더욱 전념합니다. 어린 지도자였던 물론처럼 진지한 성품을 키우기로 결심합니다.(몰몬서 1:15 참조) 하나님은 참으로 여러분에게 모든 것이 되어야 하심을 받아들입니다. 하나님께서 여러분을 나쁜 생각과 말, 행동으로부터 구해주시려면 하나님께서 참으로 여러분에게 모든 것이 되어야 한다는 것을 계속해서 받아들입니다.

연구와 이해

다음 경전 구절 및 교회 지도자들의 말씀은 6 단계를 이행하는 데 도움이 될 만한 내용입니다. 이러한 경전 구절과 질문들을 명상이나 연구, 글쓰기 등을 할 때 사용하십시오.

모든 죄를 버리고

“왕이 이르되 …… 내가 어찌하여야 하나님에게서 나서, 내 가슴에서 이 간악한 영을 뿌리뽑고, 그의 영을 받아 기쁨이 충만하게 되[겠느냐?] …… 이 큰 기쁨을 받기 위해 내가 가진 모든 것을 버리겠노라. ……”

…… 왕이 무릎을 꿇고 주 앞에 절하니, 참으로 땅 위에 꿇어 엎드려, 크게 부르짖어 이르되,

하나님이시여 …… 당신을 알고, 죽은 자 가운데서 일으킴을 받으며, 마지막 날에 구원을 받기 위하여, 나의 모든 죄를 버리겠나이다.”(앨마서 22:15, 17~18)

- **앨마서 22:15, 17~18을 다시 주의 깊게 읽습니다. “[여러분의] 모든 죄”를 버리고 주님의 영을 더욱 온전하게 받아들이지 못하게 가로막는 장애물로는 태도와 감정을 비롯하여 어떤 것들이 있습니까?**

겸손을 배우며

“또 만일 사람들이 내게로 오면 내가 그들에게 그들의 연약함을 보일 것이라. 내가 사람들에게 연약함을 주는 것은 그들로 겸손하게 하려 함이요, 내 은혜가 내 앞에 스스로 겸손하여진 모든 자에게는 족하니, 이는 만일 그들이 내 앞에 스스로 겸손하여 나를 믿는 신앙을 가지면, 내가 그들을 위하여 연약한 것들을 강하게 되게 할 것임이니라.”(이더서 12:27)

- 우리 모두는 불완전한 필멸의 존재이기에 많은 약점에 노출되어 있습니다. 주께서는 이 구절에서 우리에게 필멸의 삶을 경험하게 하고 그 같은 약점과 맞닥뜨리게 하신 그분의 목적이 우리를 겸손하게 하려 하기 위함이라고 설명하십니다. 그렇기는 하지만 자신을 겸손하게 되기를 선택하는 사람은 바로 자신이라는 점에 주목하십시오. 6단계에서 자신을 겸손하게 하는 과정이 준비되어 가는 과정 중 한 부분인 이유는 무엇입니까?

- 자신의 나약한 기질을 열거하고, 그 옆에, 여러분이 그리스도께로 왔을 때 그러한 약점이 어떤 장점으로 변할 수 있는지 열거하십시오.

교회에서 우정을 나누고

“이러므로 내가 하늘과 땅에 있는 각 족속에게 이름을 주신 [우리 주 예수 그리스도의] 아버지 앞에 무릎을 꿇고 비노니

그의 영광의 풍성함을 따라 그의 성령으로 말미암아 너희 속 사람을 능력으로 강건하게 하시오며

믿음으로 말미암아 그리스도께서 너희 마음에 계시게 하시옵고 너희가 사랑 가운데서 뿌리가 박히고 터가 굳어져서

능히 모든 성도와 함께 지식에 넘치는 그리스도의 사랑을 알고 그 너비와 길이와 높이와 깊이가 어떠함을 깨달아

하나님의 모든 충만하신 것으로 너희에게 충만하게 하시기를 구하노라.”(에베소서 3:14~19)

- 그리스도의 이름을 받들며 그리스도의 영으로 강화되어 감에 따라 여러분은 자신을 성도들, 곧 침례를 받아 지상에 있는 그분의 가족 안으로 들어온 형제 자매들에게 속하게 되었음을 인정하기 시작합니다.(모사이야서 5:7 참조) 성도들을 더 잘 알아 가면서 신권회, 상호부조회, 주일학교 등에서 우정을 나누는 데 더 충실하게 참여하려는 다짐을 어떻게 하게 되었습니까?

구속

“이는 성령의 이끄심을 따르며, 육에 속한 사람을 벗어 버리고 주 그리스도의 속죄를 통하여 성도가 되며, 어린아이와 같이 되고, 유순, 온유, 겸손, 인내하며, 사랑이 충만하게 되어, 주께서 합당하게 여겨 그에게 내리시는 모든 것에 기꺼이 복종하고자 하기를, 아이가 참으로 그 아버지에게 복종함같이 하지 아니하는 한, 육에 속한 사람은 하나님의 적이라, 아담의 타락 때로부터 그러하였고 영원무궁토록 그러할 것임이니라.”(모사이아서 3:19)

- 우리 대다수는 침례를 통해 성도라는 명칭을 얻고 남은 일생을 “육에 속한 사람을 벗어 버리[려]” 고군분투하며 이 구절에 나오는 자질을 키웁니다. 이렇게 분투하는 일은 오직 그리스도의 속죄를 통해서 그리스도와 아버지와 하나가 됨으로써, 구속을 경험할 수 있음을 받아들이도록 어떻게 여러분을 준비시켰습니까?

그리스도께로 나아온다

“하지만 어떠한 어려움이든지, 또는 전문 치료사, 의사, 신권 지도자, 친구, 부인, 또는 사랑하는 사람들을 활용하는 등의 어떤 방법으로 여러분이 위안을 얻기 시작하든지 간에 그러한 해결책들은 결코 완전한 답이 될 수는 없습니다. 궁극적인 치유는 상한 마음과 통회하는 심령, 그리고 그리스도의 계명에 순종하는 마음, 예수 그리스도와 그분의 가르침에 대한 신앙을 통해서 옵니다.” (리차드 지 스코트, 성도의 벗 1994년 7월호, 9쪽)

- 십이사도 정원회의 리차드 지 스코트 장로님은 교회의 회복 그룹이나 회원들 사이에 아무리 많은 도움이나 우정이 있다 하더라도 그것에서 구원을 얻을 수는 없다고 가르쳤습니다. 다른 사람들은 여러분이 그 길을 나아가도록 지지하고 축복할 수는 있지만 결국 그리스도께 나아가야 할 사

람은 여러분입니다. 여러분의 회복 여행이 어떻게 시작되었는지 적어 보십시오.

- 여러분이 회개와 회복의 길에 들어서도록 도움을 준 하나님의 도구는 누구였습니까? 그들의 모범은 여러분이 구주께 나아오는 데 어떤 도움이 되었습니까?

- 행위를 변화시키려는 여러분의 소망 또는 능력에 도움이 된 영향을 주시는 구주에 대해 무엇을 배웠습니까?

과정을 인내한다

“보라, 너희는 어린아이라 지금은 모든 것을 감당할 수 없나니, 너희는 은혜로 또 진리의 지식으로 자라야만 하느니라.”

두려워 말라. 어린아이들아, 이는 너희가 나의 것임이요, 내가 세상을 이기었으며, ……

그리고 내 아버지께서 내게 주신 자들 중에 하나도 잃은 바 되지 아니하리라.” (교리와 성약 50:40~42)

- 우리는 때로 회복이 지속되는 과정이란 점을 못 견뎌 하거나 낙담합니다. 이러한 구절들은 우리를 “어린아이”로 보시는 구주와 하나님 아버지의 인내심을 보여 줍니다. 구주께서 여러분에게 직접 하시는 말씀처럼 구절을 적어서 자신에게 적용하십시오.

- 여러분이 낙담에 빠졌을 때 이 성구에 나오는 약속들이 어떻게 도움이 됩니까?

주님으로부터 오는 도움

“그리고 이제 나의 사랑하는 형제들아, 너희가 이 험악하고 좁은 길에 들어선 후에는 내가 묻고자 하노니, 만사가 다 행하여진 것이냐? 보라, 내가 너희에게 이르노니, 아니라. 이는 너희가 구원하기에 능하신 자의 공덕에 온전히 의지하며, 그를 믿는 흔들리지 않는 신앙으로 그리스도의 말씀에 의지하지 아니하고서는 거기까지 이르지 못한 것임이니라.

그런즉 너희는 소망의 완전한 밝은 빛과 하나님과 만민에 대한 사랑을 가지고, 그리스도를 믿는 굳건함을 지니고 힘써 앞으로 나아가야만 하느니라. 그런즉 만일 너희가 힘써 앞으로 나아가되 그리스도의 말씀을 흡족히 취하며 끝까지 견딜진대, 보라, 이같이 아버지께서 말씀하시되 너희가 영생을 얻으리라 하시느니라.”(니파이후서 31:19~20)

- 주께서 여러분이 험악하고 좁은 길로 나아가도록 어떻게 도와 주시는지에 대해 깊이 생각하고 글을 적어 보십시오. 하나님과 사람들을 향한 사랑이 커 가는 것은, 중독에서 벗어나고, 계속해서 절제하고, 영생에 대한 소망을 다시 가지는 데 어떤 도움이 됩니까?

[illegible]



겸손

핵심 원리: 자신에게 부족한 부분을 바로잡아 주시도록 하나님 아버지께 겸손히 간구한다.

모든 단계에서 겸손이 요구되지만 가장 두드러지는 부분은 “자신에게 부족한 부분을 바로잡아 주시도록 하나님 아버지께 겸손히 간구[하는]” 이 7단계입니다. 6단계에서 키운 겸손한 마음은 7단계에 와서 주께 무릎을 꿇고 부족한 부분을 없애 주시도록 간구하게 하는 힘이 되었습니다. 이 단계에 이르러 우리는 온 마음으로 하나님 아버지와 주 예수 그리스도와 하나가 되고픈 소망만 가지고 기도할 준비가 되었습니다. 우리는 단지 습관, 심지어는 생활 방식에 관한 변화만으로는 만족하지 못했습니다. 우리는 마침내 하나님께서 우리의 본성을 바꿔 주시도록 간구할 준비가 되었습니다.

7단계에서 우리는 구주께 모든 것을 내드리고 엘마와 같이 마음을 다해 부르짖게 되었습니다. “하나님의 아들, 예수여, …… 나를 공홀히 여기시옵소서.”(엘마서 36:18) 우리가 고통을 겪어 왔거나 사람들에게 고통을 겪게 했기 때문만이 아니라 심지어 회복 중에도 여전히 자신의 결점을 고칠 수 없음이 안타까웠기 때문에 참으로 우리는 온 마음이 애통함으로 가득 차게 되었습니다.

하나님의 사랑을 조금 맛본 우리는 그분을 더 잘 알기 위해 모든 죄, 심지어 죄를 지으려는 의향조차 모조리 버리기를 간절히 바랐습니다. 마침내 온 마음을 다해 우리의 영혼을 모두 하나님께 기꺼이 바치며, 그분께 우리를 용서하시고 우리를 그분의 형상으로 만들어 주시기를 간청했습니다. 마침내 우리는 다른 어떠한 이름이나 길이나 방법으로도 우리 죄가 완전히 사해될 수 없다는 것을 깨닫게 되었습니다. 우리는 아무런 망설임 없이 아버지께 그분의 무한한 자비로 우리의 모든 교만과 범법, 결점을 용서해 주시기를 간청했습니다. 우리는 그분을 통해 이 새로운 삶의 방식을 유지할 수 있도록 은혜를 간구했습니다.

주님은 우리가 허락하기 전까지 것처럼 혁신적으로 성격 전체를 바꾸는 일을 시작하지 않으셨습니다. 7단계의 본질은 우리의 결심이었습니다. 우리는 겸손해지고자 의도적으로 노력해야 했습니다. 혼자서도 충분하다는 교만을 버리고 스스로를 구하려는 자신만의 노력으로는 충분하지 않았다는 것을 인정해야 했습니다. 베냐민 왕이 가르친 진리, 즉 우리 모두가 하나님 앞에 구걸하는 자이고 우리 자신의 노력만으로는 구원의 희망이 전혀 없으나 오직 예수 그리스도의 자비와 은혜를 통해서만 구원을 얻을 수 있다는 진리를 느끼고

그렇게 살아야 했습니다.(모사이야서 2:21; 4:19~20 참조)

7단계는 마침내 우리가 망설이지 않고 모사이야서 16장 4절에서 가르치는 영원한 진리를 인정한 순간을 의미했습니다. “이리하여 모든 인류가 잃어버린 바 되었나니, 보라 하나님께서 그의 백성을 그 잃어버린 바 되고 타락된 상태에서 구속하지 아니하셨더라면 그들은 끝없이 잃어버린 바 되었으리라.” 우리는 7단계를 이행하는 중에 우리가 해야 할 일들을 면제받지는 않는다는 점을 경험을 통해 배웠습니다. 우리는 여전히 인내해야 했고 “그리스도를 믿는 굳건함을 지니고 힘써 앞으로 나아가야만” 했습니다.(니파이후서 31:20)

우리는 여전히 죄로 이끄는 욕망에서 완전히 자유로워지지 못했습니다. 하나님의 관점으로 삶을 받아들이기를 배워야 했으며, 심지어 우리의 결점을 없애는 일에서도 그분의 목적과 때를 기다려야 했습니다. 7단계에서 우리는 짐이 가벼워졌지만 없어지지 않았을 때 엘마와 형제들이 하나님을 향해 보인 겸손과 인내로 살아가는 것을 배웠습니다. “이에 이제 이렇게 되었나니 엘마와 그의 형제들 위에 지워진 짐이 가벼워졌고, 참으로 주께서 그들을 강하게 하사 그들로 쉽게 그들의 짐을 지게 하시매, 그들이 주의 모든 뜻에 즐거이 인내를 가지고 복종하였더라.”(모사이야서 24:15) 마침내 우리 혼자 힘으로 완전해질 수 있다는 생각을 버리고, 하나님께서 우리가 그리스도께로 와 그분 안에서 온전히 됴므로써 이 세상에서 우리의 약점을 극복하기를 바라신다는 진리를 받아들였습니다. 하나님께서 은혜로 우리가 자신의 모든 부도덕함을 벗어 던질 수 있게 하시고 구원이 우리 자신의 힘으로 오는 것이 아니라 그분의 권능으로 오는 것임을 이해할 수 있게 하셨음을 알게 되었습니다.(모로나이서 10:32 참조)

각 단계마다 주의가 주어지는데, 7단계도 예외가 아닙니다. 이러한 원칙을 받아들였던 우리는 여러분에게 이 단계를 아무런 희생도 없이 이행할 수 있으리라 기대해서는 안 되며 또한 그렇게 하는 것이 당연하다는 것을 여러분에게 알려 드려야겠습니다. 교리와 성약 59편 8절에서 주님은 이렇게 명하셨습니다. “주 네 하나님께 의롭게 희생을, 참으로 상한 마음과 통회하는 심령의 희생을 바칠지어다.” 7단계의 핵심이 바로 이러한 희생입니다. 심지어 거듭나는 과정에서 고통을 느낄지라도 죄에서 구속되는 것은 여러분의 고통이 아니라 그분의 고통을 통해서 온다는 점을 기억하십시오. 여러분의 희생은 여러분을 대신한 그분의 “크고도 마지막이 되는 희생”(엘마서 34:14)을 기억하게 하는 아주 작은 기념에 불과합니다.

모든 것을 하나님의 손에 맡길 때 마침내 죄가 용서되고,

과거가 참으로 과거일 뿐이라는 그분의 틀림없는 증거를 받을 수 있을 만큼 여러분은 할 수 있는 모든 것을 다 한 것입니다. 물론정에 나오는 개심한 사람들처럼 여러분도 “예수 그리스도의 안에 있는 바, 하나님의 권능과 영이 [여러분]을 방문하였음을”(제3니파이 7:21) 증거할 수 있습니다. 여러분도 엘마와 함께 이렇게 외칠 수 있습니다. “내가 더 이상 내 고통을 기억할 수 없었노니, 참으로 나는 더 이상 내 죄의 기억으로 괴로움을 당하지 아니하였느니라. 그리고 오 어떠한 기쁨과 어떠한 기이한 빛을 내가 보았단고! 참으로 내 영혼은 내 고통만큼이나 심히 큰 기쁨으로 가득 찼느니라!”(앨마서 36:19~20)

행동 수칙

구속주의 속죄 권능이 자신의 삶에 효력을 미치도록 성찬 기도를 깊이 생각해 본다

한 가지 효과적인 명상 방식은 경전 구절을 골라 그 의미를 이해하고 생활에 적용하기 위해 기도하며 생각하는 것입니다. 우리 개개인은 성찬 기도에서 반복하는 성약을 맺어야 하기 때문에 성찬 기도문을 숙고해 볼 수도 있습니다.

경전을 생활에 적용하라는 선지자들의 권고에 따라 모로나이서 4장 3절과 5장 2절을 읽고 이러한 성스러운 말씀을 자신이 드리는 말로 겸손하게 생각해 볼 수도 있습니다. 예를 들어 “오 하나님, 영원하신 아버지시여, [제가] 당신의 아들 예수 그리스도의 이름으로 당신에게 비옵나니, 이 떡을 취하는 [제] 영혼을 위하여 이 떡을 축복하시며 성결하게 하시옵소서. 그리하여 …… 그가 [제]게 주신 계명을 지[켜] …… [제]가 항상 그의 영과 함께 하도록 하시옵소서.”

자신을 위해 할 수 없는 부분을 하나님께서 해주시도록 겸손하게 기도한다

“주여, 제가 무엇을 해야 하나이까?” 또는 “주님 뜻대로 이뤄지게 하소서.” 등과 같은 간단한 기도를 마음속에 기억한다면 주께 온전히 의지해야 함을 끊임없이 기억하게 될 것입니다. 하나님의 사랑, 다시 말해 하나님을 향한 여러분의 사랑과 여러분을 향한 그분의 사랑은 여러분이 조금도 망설임 없이 자신을 드릴 수 있게 하는 관계를 형성하는 데 도움이 될 것입니다. 중독에 사로잡혀 지내던 세월 동안 여러분은 내내 이 사랑을 찾으려 노력했습니다. 7단계에서 여러분은 “주님의 안식”으로 들어가며 화평을 얻는 길을 찾게 될 것입니다.(모로나이서 7:3; 또한 앨마서 58:11; 에스라 테프트 벤슨, “예수 그리스도, 우리의 은사와 유산”, 성도의 빛 1977년 4월호, 22쪽 참조)

연구와 이해

다음 경전 구절 및 교회 지도자들의 말씀은 7 단계를 이행하

는 데 도움이 될 만한 내용입니다. 이러한 경전 구절과 질문들을 명상이나 연구, 글쓰기 등을 할 때 사용하십시오. 솔직하고 구체적으로 쓰십시오.

겸손하겠다고 결심한다

“또 이제 내가 너희에게 너희가 어찌할 수 없이 겸손하게 되었음으로 인하여 너희가 복이 있다 이른 것같이, 너희는 말씀으로 인하여 진실로 스스로 겸손하여진 자들이 더욱 복있다 생각하지 않느냐?”(앨마서 32:14)

- 우리 대다수가 중독에 따른 여러 결과에 시달리다 자포자기하는 마음으로 회복 모임에 다녔습니다. 우리는 겸손하게 되라고 강요받았습니다. 하지만 7단계에서 설명된 겸손은 다른 원천에서 나옵니다. 이 겸손은 자발적인 겸손입니다. 스스로를 겸손하게 하려는 자신의 선택에 따른 결과입니다. 회복을 시작한 이후로 겸손에 대한 느낌이 어떻게 바뀌어 왔습니까?

기쁨으로 가득해지며

“또 그들은 스스로가 자기 자신의 속된 상태에 있어, 실로 땅의 티끌보다 못함을 보았고, 이에 그들이 모두 한 목소리로 크게 부르짖어 이르되, 오 긍휼히 여기시고 그리스도의 속죄의 피를 적용하사 우리로 우리의 죄 사함을 받게 하시옵고, 우리의 마음이 청결하게 되게 하시옵소서. 이는 우리가, 하늘과 땅과 만물을 창조하셨고, 사람의 자녀들 가운데 내려오실 하나님의 아들 예수 그리스도를 믿음이니이다 하였더라.

이에 이렇게 되었나니 그들이 이 말을 하고 나자 주의 영이 그들에게 임하신지라, 그들이 기쁨으로 충만하게 되고, 자신의 죄 사함을 받으며 양심의 평안을 얻으니, 이는 베냐민 왕이 그들에게 한 말씀대로, 장차 오실 예수 그리스도를 믿은 그들의 놀라운 신앙으로 인함이었더라.”(모사이야서 4:2~3)

- 베냐민 왕의 백성은 우리가 7단계를 이행하며 드리는 것과 같은 기도를 드렸습니다. 그들은 주님의 영이 임하여 죄를

사해 주었을 때 화평과 기쁨을 느꼈습니다. 여러분이 이러한 느낌을 느꼈던 경험에 대해 회상해 보십시오. 이러한 마음으로 지내는 것이 삶의 방식이 된다면 어떠할지 적어 보십시오.

[illegible]

하나님을 믿으라

“하나님을 믿으라. 그가 계신 것과 그가 하늘과 땅의 만물을 창조하셨음을 믿으라. 그가 하늘과 땅의 모든 지혜와 모든 권능을 가지셨음을 믿으라. 사람은 주께서 이해할 수 있는 모든 것을 다 이해하지는 못함을 믿으라.

그리고 또 너희는 너희 죄를 회개하고 버려야 하며, 하나님 앞에서 스스로를 낮추어야 함을 믿으라. 그리고 그가 너희를 용서하여 주실 것을 진실한 마음으로 구하라. 그리고 이제, 만일 너희가 이 모든 것을 믿는다면 너희는 이를 행하도록 하라.

그리고 내가 앞서 말한 것같이, 다시 내가 너희에게 말하노니, 만일 너희가 하나님의 영광의 지식에 이르렀은즉, 곧 너희가 그의 선하심을 알았고 그의 사랑을 맛보았고, 너희 영혼에 그토록 심히 큰 기쁨을 있게 하는 너희 죄 사함을 받았다면, 바로 것처럼 나는 너희가 하나님의 위대하심과 너희 자신이 아무 것도 아님과 합당하지 아니한 피조물인 너희를 향한 그의 선하심과 오래 참음심을 기억하고 항상 기억에 간직하며, 지극히 겸손하게 너희 자신을 낮추며 매일 주의 이름을 부르며 천사의 입으로 이야기 된 바, 장차 이를 일을 믿는 신앙 안에 굳게 서기를 바라노라.

.....만일 너희가 이를 행하면 너희는 항상 기뻐할 것이며, 하나님의 사랑으로 충만하게 되고, 너희의 죄 사함을 항상 간직하게 될 것이며, 또 너희는 너희를 창조하신 이의 영광의 지식 안에서, 곧 바르고 참된 것의 지식 안에서 자라게 되리라.”(모사야야서 4:9~12)

- 기도하는 마음으로 베냐민 왕이 우리가 해야 한다고 말한 것들을 열거해 보십시오. 이러한 것들이 7단계를 이행하는 것과 어떤 관련이 있습니까?

[illegible]

- 베냐민 왕이 지시한 대로 실행한다면 어떤 약속을 받게 됩니까?(마지막 구절 참조)

[illegible]

- 이러한 약속을 받는다면, 삶에 어떤 변화가 일어나겠습니까?

[illegible]

율법과 계명에 순종하고

“이는 이 목적으로 율법이 주어졌음이라. 그런즉 율법이 우리에게 죽은 바 되었고, 우리는 우리의 신앙으로 말미암아 그리스도 안에서 살리심을 받을지라도, 계명으로 인하여 우리는 율법을 지키느니라.”(니파이후서 25:25)

- 우리는 “우리의 신앙으로 말미암아 그리스도 안에서 살리심을 받[습니다.]” 율법이 우리에게 죽은 바 되었다는 것은 무엇을 의미합니까? 어째서 우리는 계속해서 율법을 지키거나 계명에 순종합니까?

- 여러분은 현재 율법을 지키는 것에 대해 어떻게 느낍니까?

- 어째서 계명을 지키는 것이 하나님을 향한 사랑을 표현하는 것입니까?

하나님의 사랑

“우리가 하나님을 모든 것보다 앞세울 때, 다른 모든 것들은 제자리로 가게 되거나 우리 생활에서 떨어져 나가게 됩니다. 주님께 대한 우리의 사랑은 우리의 애정과 시간을 바치는 것과 우리가 추구하는 관심사와 우선 순위 등 모든 것을 지배할 것입니다.”(에즈라 태프트 벤슨, 성도의 벗, 1988년 7월호)

- 여태껏 하나님의 자비와 선하심을 알아 오면서 여러분은 아마도 하나님의 사랑, 즉 하나님을 향한 사랑과 하나님으로부터 오는 사랑을 느끼기 시작했을 것입니다. 이 단계를 이행하면서 사랑이 커지는 것을 느꼈다면 그에 대해 생각해 보고 글로 적으십시오.

- 어째서 7단계가 지금까지 거친 단계 중에 여러분의 사랑을 가장 잘 보여 주는 행위라고 할 수 있습니까?

그리스도의 이름을 받들며

“또 이렇게 되리니 누구든지 이를 행하는 자는 하나님의 오른편에 있게 될 것이라. 이는 그가 어떤 이름으로 자기가 불리우는지 알 것임이니, 이는 그가 그리스도의 이름으로 불리울 것임이니라.”(모사이아서 5:9)

- 우리 대다수는 그리스도의 이름을 받드는 것에 대해 침례 및 성찬이란 맥락에서 생각하며, 또한 그렇게 하는 것이 맞습니다. 그리스도의 이름으로 불리는 것과 그분의 명성을 여러분 자신의 명성으로 갖는 것이 무엇을 의미하는지 잠깐 생각해 보십시오.

- 자신이 하나님의 오른편에 설 수 있으려면 무엇을 해야 합니까? 여러분은 침례를 받을 때와 성찬을 취할 때 무엇을 하겠다는 성약을 맺습니까?

- 그리스도께서 그분의 이름 또는 명성을 기꺼이 내주시는 대신 여러분의 모든 결점을 받으시는 것을 생각할 때 어떤 마음이 드는지 적어보십시오.

약점을 내드린다.

“모든 것의 희생을 요구하지 않는 종교는 결코 생명과 구원에 이르는 데 필요한 신앙을 만들기에 충분한 힘을 줄 수 없다.”(Joseph Smith, comp., *Lectures on Faith* [1985], 69)

- 어떤 사람들은 이 글을 읽고 “모든 것”이 모든 소유를 의미한다고 생각하기도 합니다. 모든 것을 희생한다는 것이 무엇을 의미하는지 이해하는 데 주께 모든 약점을 내드리는 것이 어떻게 도움이 되었습니까?

[illegible]



용서를 구한다

핵심 원리: 피해를 끼친 모든 사람의 이름을 목록으로 만들고 기꺼이 보상하고자 한다.

회복 이전에 우리의 생활 형태는 파괴적인 에너지로 가득 찬 회오리 같아서 여러 관계를 끊어 놓고 여기저기에 많은 잔해를 남겨 놓았습니다. 8단계에서 우리는 잔해를 말끔히 치우고 복구할 수 있는 모든 것을 재건하는 계획을 세웁니다. 7단계에서 구주의 자비에서 오는 치유하는 권능을 느꼈을 때, 우리는 사람들에게 다가가 어긋난 관계를 개선하고픈 열망을 느꼈습니다. 하지만 우리는 충분한 시간 동안 기도하며 감독님이나 다른 신권 지도자들과 같이 신뢰하는 조언자에게 조언을 구하지 않고서 성급하게 개선하기 위해 뛰어드는 것이 그렇게 하지 않는 것만큼이나 해롭다는 것을 배웠습니다. 8단계는 9단계에서 그러한 관계 개선을 위해 사람들과 접촉할 때 사람들에게 해를 끼치는 일이 없도록 하기 위한 확실한 방법입니다.

관계를 재건하려면 먼저 관계가 어떻게 손상되었는지 파악해야 했습니다. 우리는 먼저 해를 끼친 사람들의 이름을 목록으로 만들기 시작했는데, 우리에게 해를 끼친 사람들에게 대한 분개로 마음이 흐트러져 목록 작성이 힘들었습니다. 우리는 우리가 느끼는 부정적인 느낌을 주께 솔직히 고백했습니다. 그 응답으로 주님은 우리가 자신의 빛을 모두 탕감 받았기에 다른 사람을 용서해야 했던 그 비유에 등장하는 인물과 같은 결정에 직면했다는 점을 알려 주셨습니다. 주께서 마치 이렇게 말씀하시는 듯 했습니다. “내가 네 빛을 전부 탕감하여 주었거늘 내가 너를 불쌍히 여김과 같이 너도 네 동료로 불쌍히 여김이 마땅하지 아니하냐”(마태복음 18:32~33)

만일 자신이 이 문제에 봉착했다는 것을 깨달았다면 여러분은 우리 대다수가 했던 것처럼 할 필요가 있을 것입니다. 용서를 구해야 할 사람들의 명단을 작성하기 전에 여러분이 용서해야 할 사람들 명단을 먼저 만드십시오. 어떤 이름이 양쪽 목록에 모두 포함되어 있더라도 놀라지 마십시오. 서로에게 상처를 주고받는 끔찍한 악순환은 흔한 일입니다. 이러한 상호 적개심의 악순환을 끊어버리려면 누군가가 기꺼이 용서하려 해야 합니다.

용서 과정을 시작하는 데에서 다시 한번 글쓰기라는 방법이 매우 유용하다는 점을 알게 되었습니다. 용서해야 할 사람들 이름 옆에 상처를 안겨 준 그 사건이 일어났을 때 느꼈던 감정과 계속 마음에 두게 했던 감정을 적었습니다. 그 목록은 우리가 해결되지 않은 감정을 아버지께 말씀드리고

구체적으로 기도하는 데 도움이 되었습니다. 우리는 아버지께서 우리에게 베푸신 바로 그 자비를 다른 사람에게 베풀 수 있도록 그리스도의 은혜를 간청했습니다. 목록에서 용서하기 특히 어려웠던 사람들을 찾으면, 우리는 그들이 복되도록 기도하라는 구주의 권고를 받아들여 자신을 위해 간구했을 모든 축복을 그들을 위해서도 간구했습니다.(마태복음 5:44 참조)

다른 사람을 용서할 수 있도록 도움을 간구하면서 처음에는 그 일이 내키지 않는 듯 했지만, 우리는 마침내 기적과도 같이 측근히 여기는 마음을 축복으로 받았습니다. 심지어 극도로 심각한 일에 대해서도 그렇게 하고자 시도한 사람들은 자신의 한계를 훨씬 넘어 용서하는 능력을 받았습니다. 어느 한 자매님은 학대하는 아버지 밑에서 자란 어린 시절에 대해 글을 쓰고 아버지를 위해 기도하며 몇 주를 보냈습니다. 그녀는 기쁨으로 가득하여 구주께서 자신이 아버지에게 대해 느끼던 고통스럽고, 부정적인 감정에서 벗어나게 해 주셨다고 간증했습니다. 우리도 그와 비슷한 노력을 하는데, 우리의 적개심을 철저히 기록하고 그것을 구주 앞에서 인정함으로써 마침내 상처를 남기는 그러한 감정의 희생자가 되지 않게 되는 길을 배웠습니다. 일단 우리를 상처 입힌 공격에 대한 적개심을 솔직하게 놓아 버리려고 시도하면서 우리를 용서해 주기를 바라는 사람들의 명단을 완성해 보았습니다.

이 시점에 이르러 목록을 시작하면서 여러분은 주께 인도를 구하는 기도를 드려야만 합니다. 다음과 같은 지침은 도움이 될 것입니다. 이렇게 자문해 보십시오. “내 과거나 현재 삶에서 함께 있기 난처하거나 불편하거나 부끄럽다고 느끼는 사람이 있는가?” 그 이름을 적고, 그러한 감정을 정당화하거나 그들에 대한 부정적인 행동에 대해 핑계를 대고 싶은 유혹에 굴하지 마십시오. 해할 의도가 있었던 사람들은 물론, 그럴 의도는 없었던 사람들도 포함하십시오. 돌아가신 분들과 연락할 길이 없는 사람들도 포함하십시오. 이러한 특수한 경우는 9단계에서 다룰 것입니다. 지금은 8단계를 이행하면서 기꺼이 엄격하고 가감없이 정직하게 되는 데에만 집중하십시오.

빈틈 없이 작성할 수 있도록 소홀했던 일이나, 하지 않고 남겨 두어 다른 사람에게 피해를 입힌 일들이 있는지 찾아 보십시오. 사소한 것도 빠지 마십시오. 비록 사람들에게 난폭하게 굴지는 않았다 하더라도 증독에 빠져 다른 사람에게 입힌 피해가 있는지 솔직하게 생각해 보십시오. 사랑하는 사람들이나 친구들에게 무책임하고, 짜증을 내고, 비난하고, 참지 못하고, 수치스러운 사람이 됨으로써 입힌 해악

을 인정하십시오. 다른 사람에게 부담을 가중시키거나 누군가를 슬프게 하거나 힘들게 만든 크고 작은 모든 일을 찾아보십시오. 여러분이 한 거짓말이나 약속을 어겼던 일, 다른 사람을 조종하거나 이용한 행동 등을 찾아보십시오. 영향을 끼친 모든 사람을 열거하십시오. 이 과정에서 4단계 목록 작성 방법이 유용함을 알게 될 것입니다.

피해를 입힌 모든 사람의 명단을 작성한 후, 마지막으로 한 사람의 이름, 바로 자신의 이름을 그 목록에 더하십시오. 여러분은 중독에 빠져 탐닉함으로써 다른 사람들은 물론 자신에게도 해를 입혔습니다.

이 과정을 하면서 8단계가 어느 누구에게도, 자신 또는 명단에 있는 누구에게도 죄의식이나 부끄러움을 떨쳐 버리기 위한 활동이 되지 못한다는 점을 기억하십시오. 여러분이 처한 관계에서 생긴 문제들과 그 문제를 일으키게 될 여러분의 잘못에 대해 한 번 더 솔직하게 바라본다면 구주께서 죄의식과 부끄러움이란 무거운 짐을 내려 주실 것입니다. 기꺼이 개선하려 노력해 나가면서 여러분은 하나님 아버지께서 여러분의 수고를 기뻐하신다는 점을 알게 될 때에만 느끼는 화평을 얻을 것입니다. 이 단계는 구주께서 과거로부터 자유로워지게 해 주실 수 있는 행동을 하는 데 도움이 될 것입니다. 이 단계를 기꺼이 행함으로써, 여러분은 9 단계를 할 준비가 됩니다.

행동 수칙

자신과 다른 사람을 용서한다, 기분을 상하게 했거나 피해를 입힌 사람들 명단을 작성한다

8단계에서 여러분은 새로운 마음으로 자신과 다른 사람들과 삶을 바라보게 되는 놀라운 탐험을 시작하게 됩니다. 여러분은 세상에 분쟁과 부정적인 감정을 보태는 대신 평화에 기여할 준비가 되었습니다. 사람을 불의하게 판단하지 않고 다른 사람의 생활과 약점을 시시콜콜 알아내려는 일을 그만둘 준비가 되었습니다. 자신의 행동을 과소평가하거나 그에 대해 변명하지 않을 준비가 되었습니다. 이제 여러분은 또 다른 목록인 여러분이 해를 끼친 사람들의 명단을 기꺼이 만들고자 합니다.

두려움을 느낄 수도 있겠지만 기회가 닿으면 명단에 있는 사람들을 기꺼이 만나고자 하는 마음이 생길 것입니다. 여러분은 그들에게 잘못을 바로잡기 위해 가능한 모든 일을 하고자 준비할 수 있습니다. 다른 사람들이 할지도 모를 일들에 대한 두려움이 아니라, 주님을 믿는 신앙으로 살아갈 수 있습니다. 여러분은 8단계에서 부끄러움이나 두려움보다는 기꺼이 원칙으로 이끌어지는 삶을 살아가려는 마음이 생길 것입니다.

사랑의 은사를 구하라, 다른 사람을 위해 기도하라

수천 년 동안 사람들은 사랑에 대한 바울의 위대한 강론을 읽어 왔고 자신의 삶을 그대로 빚어 내려고 힘써 왔습니다. 많은 사람들이 사랑을 지니려고 힘겹게 노력해 왔지만 대개 비참할 정도로 그에 미치지 못했습니다.

선지자 몰몬의 글은 사랑(charity)이 무엇이며 어떻게 얻을 수 있는지 밝힙니다. 몰몬은 사랑(charity)을 “그리스도의 순수한 사랑”이라 정의했으며, 아버지께서는 그 사랑을 “마음의 힘을 다해 아버지께 기도하[는]” 사람들과 “그의 아들 예수 그리스도를 참되게 따르는 자 모두”에게 주신다고 가르쳤습니다.(모로나이서 7:47, 48)

사랑은 우리가 예수 그리스도를 따르기를 배우고 모든 마음과 생각과 영혼을 다하여 그분을 사랑할 때에 얻는 은사입니다. 주님으로부터 오는, 주님을 위한 이 순수한 사랑으로 가득 채워질 때 우리는 주께서 우리를 사랑하시는 것처럼 사람들을 사랑할 수 있음을 알게 됩니다. 우리는 사람들의 허물을 용서하고 우리의 실수를 바로잡을 수 있게 됩니다.

잘못을 바로잡는 준비를 할 때, 우리 대부분은 다음 활동이 유용하다는 것을 알게 되었습니다. 여러분이 언짢게 여기는 사람에 대해 생각해 보십시오. 2주 동안 매일 그 사람을 위해 의도적으로 무릎을 꿇고 기도하십시오. 그 사람에 대한 생각과 감정이 어떻게 변하는지 기록하십시오.(마태복음 22:37~38; 고린도전서 13:1; 요한복음 4:19; 모로나이서 7:44~48 참조)

연구와 이해

다음 경전 구절 및 교회 지도자들의 말씀은 8 단계를 이행하는 데 도움이 될 만한 내용입니다. 이러한 경전 구절과 질문들을 명상이나 연구, 글쓰기 등을 할 때 사용하십시오.

화평한 중에 그리스도를 따르는 자

“그런즉 나는 교회에 속하여 있으며, 화평한 중에 그리스도를 따르는 자로서, 이때로부터 하늘에서 그와 함께 안식하게 될 때까지 주의 안식에 들어갈 수 있는 넉넉한 소망을 얻은 너희에게 말하고자 하노라.

또 이제 나의 형제들아, 너희가 사람의 자녀들과 더불어 화평한 중에 행함으로 인하여 내가 너희에 대하여 이 일을 판단하노라.”(모로나이서 7:3~4)

- 처음 일곱 단계에서 여러분은 화평한 중에 그리스도를 따르는 자가 되는 과정을 시작했습니다. 주님과 화평 중에 있다면 다른 사람들과 화목하게 지낼 준비가 더 잘 되어 있는 것입니다. 여러분 생활에서 사람들과 화목하려면 다

른 어떤 단계들을 거칠 필요가 있겠습니까?

- 순서대로 단계들을 거치는 데에 어떤 지혜가 담겨 있는지 적어 보십시오.

주님의 완전한 사랑

“사랑 안에 두려움이 없고 온전한 사랑이 두려움을 내쫓나니 두려움에는 형벌이 있음이라 두려워하는 자는 사랑 안에서 온전히 이루지 못하였느니라

우리가 [하나님을] 사랑함은 그가 먼저 우리를 사랑하셨음이라”(요한1서 4:18~19)

- 만일 여러분이 완벽하게 해내는 것에 중점을 둔다면 잘못을 바로잡고자 하는 생각 자체가 두려울 수 있습니다. 여러분과 여러분이 용서를 구하는 사람에 대한 주님의 완전한 사랑에 대한 신뢰는 어느 곳에서든 할 수만 있다면 보상하려는 여러분의 결심을 강화하는 데 어떻게 도움이 됩니까?

다른 사람에게 도움의 손길을 내밀며

“비판하지 말라 그리하면 너희가 비판을 받지 않을 것이요 정죄하지 말라 그리하면 너희가 정죄를 받지 않을 것이요 용서하라 그리하면 너희가 용서를 받을 것이요

주라 그리하면 너희에게 줄 것이니 곧 후히 되어 누르고 흔들어 넘치도록 하여 너희에게 안겨 주리라 너희가 헤아리는 그 헤아림으로 너희도 헤아림을 도로 받을 것이니라.”(누가복음 6:37~38)

- 화평을 이루려는 여러분의 노력을 거부하는 사람이 있지는 않을까 두려울지라도, 이러한 두려움 때문에 그 사람들을 목록에 올리지 못하거나 다가갈 준비도 못하게 되지 않도록 하십시오. 축복은 고통보다 훨씬 큼니다. 이 구절들을 연구하고, 잘못을 기꺼이 바로 잡고자 할 때 오는 축복에 대해 적으십시오.

“하나님 아버지께 가까이 갈수록 우리는 멸망 당하는 영혼을 불쌍히 여기게 되고, 그들을 우리 어깨 위에 올리고 그들의 죄를 우리 등 뒤로 던져버리고 싶은 마음이 생겨납니다. …… 하나님께서 자비를 베푸시게 하려면 우리가 서로 자비를 베풀어야 합니다.”(Joseph Smith, in *History of the Church*, 5:24)

- 예수 그리스도가 없다면 우리 모두는 멸망할 불완전한 영혼입니다. 8단계를 하면서 여러분이 멸망할 또 다른 영혼에게 보상할 준비를 하는 한 사람의 멸망할 영혼이라는 것을 아는 것은 어떻게 도움이 됩니까?

[illegible]

용서하고 용서를 구한다

“그 때에 베드로가 나아와 이르되 주여 형제가 내게 죄를 범
하면 몇 번이나 용서하여 주리이까 일곱 번까지 하오리이까
예수께서 이르시되 네게 이르노니 일곱 번뿐 아니라 일곱 번
을 일흔 번까지라도 할지니라”(마태복음 18:21~22)

- 한 가지 잘못에 대해 용서하고 용서를 구하는 것이 다수의 잘못으로 가득 채워진 채 오래 지속된 상황을 용서하거나 용서를 구하는 것보다 쉽습니다. 많은 잘못이 일어났고 용서받을 필요가 있는 과거나 현재의 관계에 대해 생각해 보십시오. 여러분은 어떻게 용서하고 용서를 구할 힘을 찾을 수 있습니까?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

- **어째서 예수 그리스도는 용서하는 역량 면에서 가장 위대한 모범이십니까?** 여러분이 다른 사람을 용서할 수 있도록 그분께서 기꺼이 도와주시고자 하신다는 사실에 대해 생각해 보십시오.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

“그런즉 내가 너희에게 이르노니, 너희는 마땅히 서로 용서해야 하느니라. 이는 자기 형제의 과실을 용서해 주지 아니하는 자는 주 앞에서 정죄 받음이니, 더 큰 죄가 그에게 머물러 있음이니라.

나 주는 내가 용서할 자를 용서하려니와, 너희에게는 모든 사람을 용서할 것이 요구되느니라.”(교리와 성약 64:9~10)

- 예수님은 원래의 잘못보다 다른 사람을 용서하지 못하는 것이 더 큰 죄라고 가르치셨습니다. 어째서 자신이나 다른 사람 용서하기를 거절하는 것이 구주께서 죄를 속죄하셨음을 부인하는 것과 같습니까?

[illegible]

- **적개심과 비통에 머무를 때** 여러분은 육체적으로나 정서적, 영적으로 어떻게 파괴되니까?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

- 여러분에게 친절과 사랑을 보여 준 사람들에게 대해 생각해 보십시오. 여러분이 다르게 행동하는 데 그들의 행위가 어떤 영감 또는 동기가 되었습니까?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

비통과 공격의 악순환을 끊다

“사람들이 직업을 멀리하도록 도와줄 수 있는 최적인 방법은 그 사람의 손을 이끌고 자비로 돌보아 주는 것입니다. 사람들이 우리에게 보여 준 친절과 사랑이 아주 작은 것이었을 때 에라도 우리는 힘이 솟구치는 것을 느끼지만 그 반대의 경우에는 감정이 격해지고 낙담하게 됩니다.”(Joseph Smith, in *History of the Church*, 5:23~24)

- 선지자 조셉 스미스는 어떻게 친절이 회개와 용서로 이끌 수 있는지를 설명했습니다. 비통과 공격의 악순환을 끊어 버리는 사람이 기꺼이 되고자 하는 것에 대해 깊이 생각해 보고 글로 적으십시오.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

- 여러분의 삶에서 곤경에 빠진 관계에 대해 생각해 보십시오. 여러분이 사랑과 친절로 나아간다면 그 관계가 어떤 식으로 변화될겠습니까?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



보상과 화해

핵심 원리: 가능하다면 어떤 경우라도 자신이 피해를 입힌 모든 사람에게 직접 보상한다.

9단계로 옮겨오면서 우리는 용서를 구할 준비가 되었습니다. 두루 돌아 다니며 “[자신들이] …… 입힌 모든 피해를 보상하려 열심히 노력하[며]”(모사이야서 27:35) 모사이야의 아들들이 뉘우쳤듯이 우리도 잘못을 바로잡고자 소망했습니다. 9단계에서도 하나님께서 그분의 영으로 우리를 축복해 주지 않으신다면 우리는 우리의 소망을 여전히 실현할 수 없다는 것을 알았습니다. 우리는 용기와 올바른 판단력, 감수성, 신중함, 적절한 시기 선택 등이 필요했습니다. 이는 당시에 우리 대다수가 갖추지 못한 자질이었습니다. 우리는 9단계가 다시 한 번 기꺼이 자신을 겸손하게 하고 주님의 도움과 은혜를 구하고자 하는지 시험하는 장이 되리라는 것을 깨달았습니다.

이 힘겨운 과정을 경험했기에 몇 가지 제안을 드리고자 합니다. 잘못을 바로잡으려고 시도할 때 충동적이거나 경솔하지 않아야 하는 것이 매우 중요합니다. 잘못을 바로잡는 것을 꾸물대며 미루지 않는 것도 그 못지 않게 중요합니다. 회복 중인 많은 사람들이 두려움 때문에 9단계를 하지 않았을 때 중독은 재발되었습니다. 이러한 함정을 피하기 위해 기도로 주님의 인도를 구하고 신뢰하는 조언자와 상담하십시오.

때로 여러분은 명단에 있는 누군가와 만나는 것을 피하고 싶은 유혹을 받을 수 있습니다. 그렇더라도 그 만남이 법적으로 제한되어 있지 않는 한 그 유혹에 굴하지 마십시오. 만나고자 상당한 노력을 기울이면 손상된 관계를 겸손과 정직으로 복구할 수 있습니다. 만나서 잘못을 바로잡고 싶다고 사람들에게 알리십시오. 만일 상대가 그 문제를 언급하고 싶어 하지 않으면 그 의사를 존중하십시오. 만일 사과할 기회를 준다면 여러분이 기억하는 상황에 대해 간결하고 구체적으로 사과하십시오. 상세하게 말할 필요는 없습니다. 여러분의 입장을 설명하는 것이 목적이 아닙니다. 여러분이 잘못을 인정하고, 사과를 하고, 가능한 경우 보상을 하는 것이 목적입니다. 사람들이 선뜻 호의를 받아들이지 않더라도 다투거나 비난하지 마십시오. 각 사람에게 겸손한 심정으로 다가가 화해를 청하고 절대 합리화하지 마십시오.

어떤 행동은 사과하기가 특히 힘들어 수 있습니다. 예를 들어 부정직이나 심각한 성적 범죄 등 법적인 처분이 가능한 문제를 짚어야 할 수도 있습니다. 과장된 연기를 하거나 핑계를 대며 잘못을 바로잡는 일을 회피하고 싶은 유혹을

받을 수도 있습니다. 이와 같은 심각한 사안에 대해서는 행동을 취하기에 앞서 기도하는 마음으로 교회나 전문가의 조언을 구해야 합니다.

어떤 경우에는 직접 잘못을 바로잡을 길이 전혀 없을 수도 있습니다. 그 사람이 죽었거나 어디에 사는지 알아낼 방법이 없을 수도 있습니다. 그렇더라도 여러분은 여전히 간접적으로 잘못을 바로잡을 수 있습니다. 그 사람에게 비록 편지를 전달할 수는 없더라도 후회하는 마음을 담아 화해를 소망하는 편지를 쓸 수 있습니다. 그 사람이 선호하는 자선 단체에 기부를 할 수 있습니다. 그 사람을 생각나게 하는 누군가를 찾아 도움을 줄 수 있습니다. 또는 그 사람의 가족 누군가를 익명으로 돕는 일을 할 수 있습니다.

어떤 사람을 찾아가거나 보상하려는 것이 때로 그 사람에게 고통스럽거나 심지어 해로운 일이 될 수도 있습니다. 그런 경우라고 생각된다면 실행에 앞서 신뢰하는 조언자와 그 상황에 대해 상담하십시오. 회복에서 이 부분이 다른 사람에게 더 큰 해를 끼쳐서는 안 됩니다. 여러분은 또한 때로 인간의 능력으로는 도저히 복구할 수 없는 해를 끼쳤을 수도 있습니다. 닐 에이 맥스웰 장로님은 이러한 상황에 대해 다음과 같이 말씀했습니다. “다른 사람의 신앙이나 순결을 빼앗는 경우와 같이 완전한 보상이 불가능할 경우가 있습니다. 그런 경우에는 계속해서 의로운 모범을 보이는 것이 보상을 하는 한 방법이 될 수 있습니다.”(성도의 빛, 1992년 1월호, 36쪽) 이러한 참된 원리들을 새로운 삶의 방식으로 삼겠다고 결심한 그 순간부터 여러분은 잘못을 바로잡기 시작한 것입니다.

과거에 저지른 잘못 대부분을 바로잡은 후에도 여전히 얼굴을 마주할 수 없다고 느끼는 사람이 한두 명 정도 있을지 모릅니다. 절망하지 마십시오. 우리 대다수가 그런 상황을 극복했습니다. 그런 감정을 정직한 기도로 주께 말씀드리십시오. 만일 그 사람에 대해 여전히 큰 두려움이나 분노를 간직하고 있다면 어쩌면 그 사람과 만나는 것을 연기해야 할지 모릅니다. 부정적인 느낌을 극복하기 위해 주께 사랑을 간구하며 주님이 그 사람을 보시듯 여러분도 볼 수 있게 해 달라고 기도할 수 있습니다. 보상과 화해가 도움이 되는 긍정적인 이유를 찾아볼 수도 있습니다. 이러한 일들을 하고 인내한다면 주님은 그분의 방식과 시간에 따라 여러분이 만든 명단 속 사람들과 화해할 능력과 기적적인 기회를 주실 수 있으며, 또한 그렇게 하실 것입니다.

최선을 다해 9단계를 마쳤다면 마침내 여러분은 자신을 주님의 계명과 조화시키기 위해 해야 할 모든 일을 완수한 것입니다. 자신뿐 아니라 하나님의 사랑을 믿는 새로운 삶

[illegible]

설득 또는 강요

“누구든지 오고자 하는 자는 와서 생명의 물을 마음껏 마실 수 있으며, 누구든지 오고자 아니하는 자는 오도록 강제되지 아니하느니라. 그러나 마지막 날에는 자기의 행위대로 자기에게 회복되리라.”(엘마서 42:27)

- 9단계를 이행해야 할 많은 강력한 이유들을 들어 여러분에게 선택할 여지가 없다는 합리화나 거짓말에 붙들려서는 결코 안 됩니다. 중독 회복 프로그램은 설득 프로그램이지 강요 프로그램이 아닙니다. 9단계를 이행하도록 설득 아니면 강요되었다고 느끼는지에 대해 적으십시오. 이 구절에서는 설득되는 이유로 어떤 것들이 열거되어 있습니까?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

하나님 만날 준비를 한다

“참으로 너희가 나아와 더 이상 너희 마음을 완악하게 하지 말기를 바라노니, 이는 보라 지금이 너희의 구원의 때와 날임이라. 그러므로 너희가 회개하고 너희 마음을 완악하게 하지

아니하면, 즉시로 위대한 구속의 계획이 너희에게 이루어지리라.

이는 보라, 이 생은 사람들이 하나님 만나기를 준비할 시간이
라. 참으로 보라 이 생의 날은 사람들이 자기의 일을 수행할
날이니라.”(엘마서 34:31~32)

- 여러분이 마음을 부드럽게 하고 잘못을 바로잡으려 할 때, 그 외에 달성하게 되는 것은 무엇입니까?

[illegible]

- 잘못을 바로잡으려는 마음이 또한 하나님을 만날 준비를 하는 것이라고 깨닫는다면 기꺼이 하려는 마음이 얼마나 더 강해지겠습니까?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

교회 활동

“[모사이야의 아들들은] …… 온 땅[에] …… 두루 다니면서, 그들이 교회에 입힌 모든 피해를 보상하러 열심히 노력하여 그들의 모든 죄를 고백하며, 그들이 본 모든 것을 공포하며, 그들의 말을 듣기 원하는 모든 자에게 예언과 경전을 설명하리라.”(모사이야서 27:35)

- 많은 사람이 중독 때문에 교회에 오지 않게 됩니다. 어떤 사람은 다른 사람의 흠을 내세워 자신이 교회에 잘 다니지 않는 것을 정당화합니다. 예수 그리스도 후기 성도 교회에서 지내는 일에 대한 자신의 경험을 글로 써 보십시오.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

- 회복을 통해 구주와 가까워지는 것이 여러분이 그분의 교회에 다시 소속감을 느끼는 데 어떤 도움이 되었습니까?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- 교회에서 활동 회원이 되면 잘못을 바로잡고 더 온전하게 회복하는 데 어떻게 도움이 되겠습니까?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

기꺼이 보상한다

“우리는 흠치거나 피해를 입히거나 상처를 준 모든 것을 가능한 원상태로 복구시켜 놓아야 합니다. 기꺼이 보상하는 것은 회개하기 위해서 할 수 있는 모든 것을 다한다는 결심을 주께 확실히 증거하는 것입니다.”(리차드 지 스코트, *성도의 벗*, 1995년 7월호, 75쪽)

- 9단계를 이행하는 것이 אפשר서 주님뿐 아니라 자신과 사람들에게 여러분이 겸손하고 정직한 삶을 충실하게 산다는 것을 증거하게 되는지 글로 적어 보십시오.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

마음의 의도

“회개하고 주의 계명을 준행하는 자는 용서받으리라”(교리와 성약 1:32)

- 잘못을 바로잡는 과정에서 여러분은 여러분을 용서하지 않을 사람들과도 마주하게 될 것입니다. 어쩌면 여러분을 향한 그들의 마음이 아직도 누그러지지 않았거나 여러분의 의도를 신뢰하지 않는 것일 수도 있습니다. 주께서 여러분 마음의 참된 의도를 이해하시고, 심지어 다른 사람들은 받아들이지 않는다 하더라도 주께서는 회개와 보상하려는 여러분의 제의를 받아들이신다는 것을 아는 것은 어떻게 도움이 됩니까?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

구주께서 여러분을 위해 하실 수 있는 것

“인간은 스스로 자신의 죄를 용서할 수 없습니다. 인간은 자
신을 죄의 결과로부터 깨끗하게 씻을 수 없습니다. 인간은 더
이상 죄짓지 않고 바른 일을 행하여 주 앞에서 받아들여질 수
있는 행동을 할 수 있습니다. 그러나 스스로 보상할 수 없는
일을 하였을 때, 자기 자신과 다른 사람에게 누가 보상할 수
있겠습니까? 예수 그리스도의 속죄로써 회개하는 사람의 죄
가 씻겨질 수 있으며, 그 죄가 진홍같이 붉을지라도 양털같
이 희게 씻겨질 것입니다. 이것은 여러분에게 주어진 약속입
니다.”(Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5th ed. [1939],
98~99)

- 잘못을 바로잡으려 할 때, 다음과 같은 생각에 낙담하지 마십시오, '이것은 불가능한 일이야! 내가 그 사람에게 저 지는 잘못을 제대로 보상할 길이 없어.' 비록 그것이 사실

일 수도 있겠지만 여러분이 고칠 수 없는 것들을 고치시는 예수 그리스도의 권능에 대해 생각해 보십시오. 여러분이 할 수 없는 것을 예수 그리스도께서 하실 것임을 믿는 신뢰가 왜 필요한지에 대해 적어 보십시오.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

- 주께 어떤 식으로 우리가 그분을 신뢰한다는 것을 보여드릴 수 있습니까? 어떻게 하면 그 신뢰를 키울 수 있습니까?

[illegible]

[illegible]



일상 책임

핵심 원리: 계속 자신을 점검하고 잘못이 있을 때마다 즉시 시인한다.

10단계에 이를 즈음 여러분은 새로운 방식으로 살아갈 준비가 되어 있을 것입니다. 앞서 아홉 단계는 여러분이 영적인 원리에 기초한 삶의 기틀을 배우는 데 도움이 되었습니다. 이제 이러한 원리들은 여러분의 남은 인생을 세울 기초입니다.

아홉 단계들을 이행하면서 여러분은 복음 원리인 주 예수 그리스도를 믿는 신앙과 회개를 적용했습니다. 여러분은 삶에서 기적과 같은 변화들을 목격했습니다. 사랑과 관용을 경험했고, 평강을 바라는 소망을 키워 왔습니다. 중독에 대한 욕구가 거의 사라졌습니다. 유혹이 올 때 중독을 갈망하는 대신 그로부터 움츠러드는 자신을 자주 보게 됩니다. 하나님 아버지께서 여러분이 혼자서는 할 수 없었던 일을 해주신 것을 보며 겸손해지고 경외감을 느낍니다.

남은 마지막 세 단계는 영적인 마음으로 살아가는 새로운 삶의 방식을 유지하는 데 도움이 될 것입니다. 그렇기에 이 세 단계는 종종 **유지 단계**라 불립니다.

일생에 걸친 자기 평가는 새로운 개념이 아닙니다. 물론 경에서 앎은 마음의 강력한 변화를 유지하는 데에는 노력이 필요하다고 가르쳤습니다. 앎은 각 구절마다 기도하는 마음으로 하는 정직한 자기 평가와 즉각적인 회개는 삶에서 지속되어야 한다고 밝혔습니다.(앨마서 5:14~30 참조) 여러분이 쌓아 온 것을 유지하려면 영적으로 건강한 상태에 머물러야 합니다. 그렇게 하기 위하여 감정이나 생각, 동기, 행동 등에 대해 앎가가 한 탐색하는 질문을 해 봐야 합니다. 매일 자기 평가를 함으로써 부인과 안주에 빠져드는 것을 막을 수 있습니다.

4단계와 5단계에서 배웠듯이 여러분의 행위만 적은 목록은 마음을 변화시키는 데 충분하지 않습니다. 자신의 생각과 느낌 또한 면밀히 살펴야 합니다. 이 원리는 10단계에서도 똑같이 적용됩니다. 6단계와 7단계에서 배웠듯이 모든 형태의 교만을 살피고, 약점을 겸손하게 하나님 아버지께 고백하십시오. 어떤 식으로든 걱정이 되거나 자기 연민이 느껴지거나 애를 먹거나 불안하거나 분개하거나 세속적인 마음이 들거나 두렵다면, 조금도 지체하지 말고 곧바로 아버지께 의지하여 그러한 생각들을 평강으로 바꾸십시오.

생각과 느낌에 주목하다 보면 부정적인 믿음이 여전히 존재할 수도 있습니다. 하늘에 계신 아버지께 이를 없애 달

라고 간구하십시오. 10단계를 하며 여러분은 더 이상 정당화나 합리화, 또는 다른 사람이나 무언가를 탓하는 일에 의존하지 않게 될 것입니다. 여러분의 목표는 마음을 열고 구주께서 가르친 교훈에 생각을 집중하는 것입니다.

우리 대다수는 10단계를 따르기 위해 매일 목록을 작성합니다. 하루를 계획하면서 기도하는 마음으로 여러분의 동기를 살펴보십시오. 너무 과도하게, 혹은 너무 적게 하고 있지는 않습니까? 자신의 기본적인 영적, 정서적, 신체적 필요를 돌보고 계십니까? 다른 사람에게 봉사하십니까?

하루 동안의 균형과 평온을 구하며 이런 질문을 비롯한 여러 가지를 자문해 보십시오. 하루가 펼쳐지면서 여러분은 자신을 휩싸려고 위협하는 부정적인 생각이나 느낌을 곧바로 멈출 수 있습니다. 스트레스가 극심한 상황에서 예전 행동이나 생각, 습관이 떠오르지는 않는지 특히 경계하십시오.

어떤 사람들은 이러한 유형의 점검 목록을 타임아웃이라고 생각합니다. 타임아웃 중에 잠시 시간을 내어 앞선 단계들에서 배운 원리들을 당면한 상황에 적용하십시오. 회복하려 노력하는 중 주께 의지하는 것이 얼마나 필수적인지 곧 기억하게 될 것입니다. 위기의 순간에 자신에게 이렇게 물을 수 있습니다. “내 안의 어떠한 나쁜 기질이 촉발된 것일까? 나는 이 문제의 원인이 될 만한 어떤 행위를 했는가? 가식이 전혀 없이 어떤 말이나 행동을 해야 나와 다른 사람에게 부끄럽지 않은 해결책이 될까? 주께서는 모든 권능이 있으시니, 나는 안심하고 그분을 신뢰할 것이다.”

다른 사람에게 좋지 않은 일을 했다면 가능한 한 빨리 잘못을 바로잡으십시오. 교만을 던져 버리고 “잘못했습니다.”라고 진지하게 말하는 것이 “당신을 사랑합니다.”라고 말하는 것만큼이나 관계를 회복하는 데 중요하다는 것을 기억하십시오.

잠자리에 들기 전에 하루를 자세히 돌아보십시오. 잘못된 행위나 생각, 감정 등을 여전히 주님과 상의할 필요가 있는지 자문해 보십시오. 주님과 상의하는 것 외에도 프로그램에 참여하는 상담자나 친구, 또는 여러분의 생각에 대해 객관적으로 판단하리라 여겨지는 누군가에게 말할 수 있습니다.

다른 사람들과 교류하며 실수를 계속 하겠지만 10단계에 매진하는 것은 실수에 대한 책임을 지겠다고 약속하는 것과 같습니다. 매일 생각과 행동을 살피고 해결해 나간다면 좋지 않은 생각과 느낌들이 여러분의 절제를 위협할 정도로 커지는 않을 것입니다. 더 이상 주님이나 사람들로부

터 고립되어 살아갈 필요가 없습니다. 어려움에 맞서고 이겨 낼 힘과 용기가 생길 것입니다. 여러분은 자신의 진보에 기뻐하며 실천과 인내로 지속적인 회복이 보장될 것이라 신뢰할 수 있습니다.

행동 수칙

자기 평가의 일환으로 신권 접견을 한다. 계속해서 교회 회원들과 관계를 강화한다

우리는 모두 자신의 행위를 정직하게 보는 것이 두려웠던 때를 기억할 수 있습니다. 그러한 순간을 회피하고 싶은 마음 때문에 우리 중 상당수는 교회 참여를 제한하기도 했습니다. 어쨌든 우리는 엄격하게 정직을 요하는 이 프로그램을 진행하면서 자기 평가의 가치를 이해하기 시작했습니다.

이제 우리는 더 이상 교회에서의 활동 참여를 통해 오는 자기 평가 기회들을 두려워하지 않습니다. 우리는 십이사도 정원회의 조셉 비 워스런 장로님의 다음 가르침이 주는 진리를 소중히 여길 수 있게 되었습니다.

“합당성에 관한 점검, 성찬식, 성전 의식, 기타 교회 모임은 모두 주께서 우리의 영혼을 훈련시키고 우리가 끊임없이 신앙의 길에 머무르고 있는지 점검해 보는 건전한 습관을 발전시키는 계획의 일부입니다. 정기적으로 영적인 ‘점검’을 해 보면 인생의 고속도로와 새길을 잘 달릴 수 있습니다.

• • • • •

..... 예배를 드리거나 기도하는 경건한 시간에 자신의 내면을 깊이 들여다보고 ‘나는 참된가?’라는 자문을 간단히 해 봄으로써 [우리 모두가 유익을 얻을] 수 있습니다.

완전히 정직하게 답해 보고 신앙의 길에서 벗어나 있을 경우 회개 과정을 통해 바로잡을 수 있도록 채찍질해 본다면 그 질문은 더욱 큰 도움이 됩니다.”(성도의 벗, 1997년 5월호, 17쪽)

이렇게 자기 평가를 하면서 여러분은 교회 동료인 형제 자매들에 대한 사랑이 자신 안에 자라나는 것을 보게 될 것입니다.

매일 생각과 말과 행동을 점검한다, 잘못이 있다면 곧바로 시정한다

10단계는 여러분이 계속해서 영적인 원리에 따라 살아가야 한다는 진리를 수용함을 나타냅니다. 만약 그러한 원리에서 벗어났다면, 곧바로 회개하고 하나님께 그분의 영을 통해 즉시 평강을 회복해 주시기를 간구하십시오. 여러분은 정직과 겸손에서 힘을 얻을 수 있습니다. 주께 영적으로 깨끗하게 지낼 수 있도록 도와주시기를 간청한다면 여러분의 삶 속에서 하나님이 함께하심을 더 많이 자각하게 될 것입니다.

니다. 여러분은 발전을 소중히 여기고 자신과 다른 사람에게 있는 결점을 용서하는 것을 배우게 될 것입니다. 여러분은 어느 누구와도 다투고자 하는 욕망 자체를 잃어버릴 것입니다. 하루 한 번씩 여러분이 두려움을 버리고 유혹을 이겨낸다면 자기 평가가 삶의 방식이 될 것입니다.

연구와 이해

다음 경전 구절 및 교회 지도자들의 말씀을 연구하십시오. 이러한 경전 구절과 질문들을 명상이나 연구, 글쓰기 등을 할 때 사용하십시오. 솔직하고 구체적으로 해야 합니다.

생각과 말과 행동을 살펴본다

“그러나 이 정도는 내가 너희에게 일러 줄 수 있나니, 만일 너희가 너희 자신과 너희의 생각과 너희의 말과 너희의 행실을 살피고 하나님의 계명을 준행하고, 우리 주의 오심에 관하여 너희가 들은 것을 믿는 신앙 안에 계속하여 거하되, 실로 너희 생애의 끝까지 그리하지 아니하면, 너희가 반드시 멸망하리라. 그런즉 이제 오 사람아, 기억하고 멸망하지 말지어다.”(모사이야서 4:30)

- 운전 중에 자신이 하는 행동에 주의를 기울이지 않는다면 위험하거나 치명적일 수 있습니다. 인생에서 어디를 향해 가는지 깨어 있으며 방심하지 않는 데 10단계가 어떤 도움이 됩니까?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- 자기 관찰을 하는 것에 대해 적어 보십시오. 자기 평가가 다시 중독으로 빠져들어 (멸망하는) 것을 방지하는 데 어떻게 도움이 됩니까?

[illegible]

겸손과 자기 관리

“어찌할 수 없어 겸손하게 됨이 없이 스스로 겸손하여진 자
들은 복이 있도다.”(엘마서 32:16)

- 부정적인 생각들이 해로운 행위로 나타나기 전에 기꺼이 제거하려 하는 것은 강요받지 않고 스스로를 겸손하게 하는 방법입니다. 자신을 기꺼이 겸손하게 하는 것에 대해 적어 보십시오. 하루 동안 부정적인 생각을 하지 않는 실험을 해 보십시오. 그렇게 할 때 어떤 축복들이 옵니까?

[illegible]

현재를 살아간다

“사람들은 깨우치게 되면 될수록 더욱더 회개의 은사를 구한다. 그들이 죄로부터 벗어나려고 노력하게 될 때 그들은 때때로 하나님의 계명을 어기게 …… [된]다. 그들이 매일 매시간에 걸쳐 주님을 찾고 회개하기 때문에, 하나님을 두려워하는 자와 의로운 자의 죄는 계속적으로 용서받고 있다.”(Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 3 vols. [1966~1973], 3:342~343)

- 이러한 단계들에서 설명된 원리대로 살아가는 데서 오는 가장 이로운 정신적, 정서적, 영적인 효과는 현재를 살아가는 법을 여러분이 배운다는 것입니다. 필요하다면 한 번에 한 시간씩 10단계를 하는 것이 삶을 헤쳐 나가는 데 어떻게 도움이 됩니까?

[illegible]

- 여러분이 단지 하루에 한 번씩만 이러한 원칙대로 살아가기만 하면 된다는 것을 아는 것은 어떻게 도움이 됩니까?

[illegible]

회개와 용서를 계속한다

“그러나 그들이 진정으로, 회개하고 용서를 구할 때마다, 그들은 용서를 얻었느니라.”(모로나이서 6:8)

- **진정으로 회개할 때마다** 주님이 기꺼이 용서하려 하신다는 것을 알게 된다면, 여러분이 기대에 미치지 못할 때마다 다시 시작할 용기를 얻게 될 것입니다. 진정으로 회개하고 용서를 구하는 것이 무엇을 의미한다고 생각하는지 적어 보십시오.

“그러나 보라, 마지막 날에 …… 이 땅 위에 오게 될 자들과
다른 땅 위에 참으로 곧 지구의 모든 땅 위에 있게 될 자들
이, 보라, 그들이 죄악과 온갖 가증함에 취할 것이라 ……

..... 볼지어다, 악을 행하는 너희는 모두 멈추어 서서 놀라워
할지어다. 이는 너희가 크게 부르짖고 울게 될 것임이라. 참
으로 너희가 취하나 포도주로 말미암음이 아닐 것이며, 너희
가 비틀걸음을 치나 독주로 말미암음이 아닐 것이니라.”(니
파이후서 27:1, 4)

“밤이 오매 그들은 마치 포도주에 취한 사람같이 노여움에 취하여, 다시 그들의 칼을 베고 잤더라.”(이더서 15:22)

- 이 두 구절에서는 사람들이 포도주로 말미암지는 않았으나 취했다고 묘사되어 있습니다. 중독에서 회복되는 과정에서 이러한 유형의 상황을 “마른 주정(dry drunk)” 또는 “정서적으로 진탕 취하기 (emotional blender)”라고 흔히 지칭합니다. 분노나 기타 해로운 감정에 휘둘리게 되는 경향에 대해 적어 보십시오.

영적인 성장을 계속한다

“나는 너희가 겸손하며, 유순하고 온화하며, 쉽게 권함을 받
으며, 인내와 오래 참음이 가득하며, 모든 일에 절제하[기를]
…… 원하노라.”(엡마서 7:23)

- “연습하면 완벽해진다”는 말을 한 사람은 계속하여 실천하는 데 인내가 얼마나 많이 필요한지에 대해서는 언급하지 않았습니다. 매일 자기 평가를 하고 잘못을 바로잡아 가는 것이 계속해서 겸손하며 영적으로 발전해 나가는 것을 어떻게 보장해 줍니까?

- 매일 하루를 마감하며 점검 목록을 작성하는 것이 이 경향을 극복하는 데 어떻게 도움이 됩니까?

평생에 걸친 향상

“저는 여전히 후기 성도들에게 복음 원리를 우리 생활에, 우리가 하는 행동과 말과 모든 것에 철저하게 적용해야 할 필요가 있음을 촉구해야 한다고 생각합니다. 진리의 지식을 예수 그리스도 안에 있는 그대로 알기 위해서는 전심전력으로 전 생애를 통해 이 향상에 전념하는 것이 필요합니다.”(Brigham Young, *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [1954], 11)

- 이러한 단계들을 이행하는 것은 분명히 복음 원리를 “철저하게 적용”하는 것으로 설명될 수 있습니다. 매일 자신을 모든 면 즉, 행동과 말, 생각, 느낌, 믿음 등에서 기꺼이 평가하는 것이 여러분이 평생 발전하는 데 전념할 수 있도록 어떤 도움을 줍니까?

[illegible]



개인적인 계시

핵심 원리: 기도와 명상을 하며 주님의 뜻을 알기 위해 노력하고 그 뜻대로 행할 힘을 간구한다.

회복 단계들을 연구하고 실천하면서 우리는 겸손하게 하나님의 뜻을 수용하며 삶을 살아가는 데 익숙해지고 편안해졌습니다. 우리가 기도라는 것을 조금이라도 해보려고 하면서, 완강하게 자기 뜻을 내세우거나 훌쩍대며 칭얼거리는 자기 연민의 태도로 기도할 때 겪었던, 분노에 차고 혼란스러운 시간들은 지나갔습니다. 우리는 에즈라 태프트 벤슨 회장이 선지자로서 주신 권고를 반영하는 그러한 삶을 살기 시작했습니다. “우리의 모든 생각과 행동을 끊임없이 이끌어 줄 질문은 ‘주님 제가 어찌하오리까’(사도행전 9:6)입니다. 이 질문에 대한 대답은 그리스도의 빛과 성신을 통해서 옵니다. 그리스도의 빛과 성신으로 가득 채워진 삶을 사는 사람은 행복한 사람입니다.”(예수 그리스도—우리의 은사와 유산, 성도의 벗, 1977년 4월호, 23쪽)

우리는 11단계를 이행하며 평생토록 하루에 한 번씩 주님의 뜻을 알고 그것을 실행할 힘을 추구하겠다는 결심을 했습니다. 우리가 가장 크게 소망했던 것은 성신으로부터 인도를 받고 생활 속에서 그대로 행하는 능력을 향상시키는 것이었습니다. 이 소망은 우리가 중독에 빠졌을 때 보이던 태도와는 크게 대조되는 것이었습니다.

만일 여러분이 우리와 같다면 여러분은 회복이 시작되기 전에는 희망과 기쁨, 평안, 성취 등이 세상적인 원천에서 오는 것이라고 생각할 것입니다. 이 원천이 술, 약물, 성행위, 도박, 부정직한 소비, 건강하지 못한 식습관, 동반의존성(codependency, 보살핌이 필요한 사람과 그것을 베푸는 사람 사이에 생기는 지나친 정서적 의존성-웁긴이) 등 여러분의 특정한 중독이 무엇이었던 간에 여러분은 혼란스럽고, 뭐가 뭔지 모르는 채, 외로운 세상에서 그럭저럭 지내고자 애썼습니다. 다른 사람들이 여러분을 사랑하려고 해도 여러분은 그 사랑을 어떻게 느끼지 못했을 것입니다. 그들의 사랑에 결코 만족하지 못했을 것입니다. 어느 것도 여러분이 느낀 허기를 채워 주지 못했습니다. 하지만 회복의 원리에 따라 살아가면서 마음과 삶이 변화되어 왔습니다.

여러분은 구주이신 예수 그리스도와 그분의 역할이 자신의 삶에서 필요하다는 것을 이해하고 소중히 여기며 그리스도의 빛을 귀하게 여기기 시작했습니다. 양심의 인도를 느낄 때 그것이 단지 자신에게 말하는 것만은 아니라고 느끼기 시작했습니다. 처음에는 어설피고 미숙하게 느꼈을 수도 있었지만, 지금은 아버지와 더 가까운 관계를 맺기 위해 그

리스도의 이름으로 그분께 기도드립니다. 여러분은 의도적으로 “선지자들과 사도들이 기록한 이 예수를 구[합니다.]” (이더서 12:41)

경전 중에서도 물론경은 모든 측면에서 주님을 증거하기 때문에 여러분은 그 책을 공부합니다. 물론경의 선지자들은 간중에 간증을 더하여 성신을 통해 아버지께 대해 더 나은 이해를 찾고 알아 가는 것에 대해 설명합니다. 여러분은 경전을 놓고 실험해 왔고 경전이 참됨을 알게 되었습니다. 기도와 묵상은 새 삶의 생명소가 되었습니다. 기도와 묵상에 한 때는 소홀했으나 지금은 적어도 아침 저녁으로 아버지 앞에 무릎을 꿇고 예수 그리스도와 성신에게 감사함을 느끼며 그분에게 마음을 쏟아내는 것이 마음의 소망이 되었습니다.

11단계를 실행해 가면서 여러분을 위한 아버지의 뜻을 성신을 통해 알게 되거나 계시 받게 된다는 것을 더욱 깨닫게 될 것입니다. 속죄를 통해 아버지의 뜻을 실행할 힘(또는 은혜)을 얻을 것입니다. 여러분에게 불멸과 영생을 주기 위해 권능과 목적에서 하나되신 하나님 아버지와 예수 그리스도와 성신, 이 영광스러운 세 분께서 여러분을 축복하고 지지하심을 알게 될 것입니다.

경전을 연구하고 그에 대해 기도하고 묵상하면서 유혹을 이겨내는 능력이 자라날 것입니다. 계시 받는 법을 배우려면 실행과 인내가 필요합니다. 선지자와 사도들이 말한 것을 공부하고 그들의 가르침에 따라 생활하고자 노력함으로써 자신을 준비시킬 수 있습니다. 인도받을 준비를 하고, 여러분이 받은 인도를 글로 적어 보고, 생각하고, 따름으로써 준비할 수 있습니다. 받은 축복들에 대해 주께 감사를 표현할 때, 인도받을 수 있는 역량이 증가할 것입니다.

중독에 얽매이지 않도록 자신을 지켜 나갈 때, 성신의 인도를 더 잘 받을 수 있을 것입니다. 십이사도 정원회 델린 에이치 옥스 장로님은 이렇게 가르쳤습니다. “성신은 우리가 속지 않도록 보호해 줄 것입니다. 그러나 그 놀라운 축복을 실현하려면 성신이 우리와 함께하는 데 필요한 일들을 항상 해야 합니다. 우리는 계명을 지켜야 하며, 인도받기 위해 기도하며, 교회에 참석하며, 매주 성찬을 취해야 합니다. 그리고 성신을 몰아내는 어떠한 일도 해서는 안 됩니다. 구체적으로 우리는 외설물과 알코올, 담배, 마약을 피해야 하며 언제나 순결의 법을 어기지 않도록 해야 합니다. 우리는 주님의 영을 몰아내어 우리가 거짓으로부터 영적인 보호를 받지 못하는 상태가 되게 하는 어떠한 것도 섭취하거나 행해서는 안 됩니다.”(리아호나, 2004년 11월호, 46쪽)

기도와 명상은 두려움과 낙담을 없애는 강력한 해독제입니다. 여러분은 “구원하기에 능하신 자의 공덕에 온전히 의

지하며, 그를 믿는 흔들리지 않는 신앙으로 그리스도의 말씀에 의지하지 아니하고서는 거기까지 이르지 못한 것[입니다.]”(니파이후서 31:19) 오직 예수 그리스도를 통해 아버지께 나아옴으로써 그분 이름 안에서, 영이 여러분과 함께함으로써 여러분은 계속해서 영적으로 진보하고 성장할 수 있습니다. 11단계는 평생토록 매일 인도를 구하고 계명에 순종하여 하나님과 관계를 개선하려는 결심을 나타냅니다.

행동 수칙

개인 기도와 명상을 통해 인도와 힘을 받기 위해 예수 그리스도의 이름으로 아버지께 나아 오도록 한다, 축복사의 축복을 받고 공부한다

회복의 과정 중에 우리 대다수는 아침에 일찍 일어나 혼자 조용히 공부하고 기도하는 데 시간을 할애했습니다. 그렇게 하지 않고 있다면 기도와 명상을 위한 시간을 계획하십시오. 아침이면 좋습니다. 이 시간 동안에 여러분은 하나님을 그날 하루 안에 다른 사람이나 다른 것보다 먼저 돌 수 있습니다. 신체적으로 무리가 없다면 무릎을 꿇으십시오. 영이 인도해 주기를 구하며 아버지께 자주 소리 내어 기도하십시오.(로마서 8:26 참조) 그런 후에 명상할 수 있도록 경전과 현대 선지자들의 가르침을 활용하여 공부하십시오. 축복사의 축복을 자주 고찰하십시오. 축복문 안에서 찾는 인도를 기도하는 마음으로 숙고하십시오. (축복사의 축복을 받지 않았다면, 감독님과 이야기하여 축복사의 축복을 받도록 하십시오.)

여러분의 생각과 느낌을 일지에 기록해 간다면 다시 한 번 글쓰기는 자기 표현 및 평가의 강력한 도구가 될 것입니다. 여러분은 또한 성신을 통해 오는 조언과 위안, 지혜에 대한 느낌을 기록할 수 있습니다.

이 귀중한 개인 명상 시간이 끝났을 때, 기도하는 것을 멈추지 마십시오. 마음과 생각 깊은 곳에서 하는 조용한 기도는 종일 여러분이 생각하는 방식이 되어 줄 것입니다. 다른 사람들과 소통할 때, 결정을 내릴 때, 감정과 유혹을 다룰 때, 주님과 상의하십시오. 영이 계속 함께 하도록 청하고 찾으면 영의 인도로 옳은 일을 할 수 있게 될 것입니다. (시편 46:1; 엡마서 37:36~37; 제3니파이 20:1 참조)

온종일 경전과 영감에 찬 문헌을 묵상하고 계속해서 기도한
다

11단계는 여러모로 10단계에서 쏟은, 삶을 살아가며 진리를 아는 상태에 머물려는 노력의 자연스러운 지속입니다. 하루를 계획하고, 활동을 하고, 밤에 잠자리에 들면서, 계속해서 기도하여 여러분의 마음이 하나님께 가까워지게 하십시오. 한 가지 방법은 아침 공부 때 읽었던 것에 대해 떠오르는 생각을 낮에 활동할 때 자주 명상해 보는 것입니다. 이

활동은 여러분의 마음을 진리에 맞추는 데 도움이 될 것입니다.

우리 모두는 타고난 본성에 따라 규율에서 벗어나고 싶어하는 경향이 있지만, 예수 그리스도와 그분이 세운 모범을 바라봄으로써 계속해서 하나님께 자신을 드리는 겸손을 찾게 될 것입니다. 여러분도 구주처럼 하루 종일 진실되게 “아버지의 원대로 되기를 원하나이다”(마태복음 26:42)라고 말할 수 있을 것입니다. 여러분은 그리스도의 빛으로 인도될 것이며 그 빛은 여러분이 성신과 동반할 수 있도록 준비시켜 줄 것입니다. 성신의 동반이 더욱 끊임없이 이뤄지고, 진리를 인식하고 증거하는 능력이 증대될 것입니다.

연구와 이해

다음 경전 구절 및 교회 지도자들의 말씀을 연구하십시오. 여러분의 이해가 밝아지고 배우는 데 도움이 될 것입니다. 이러한 경전 구절과 말씀, 질문들을 기도하는 마음으로 하는 명상이나 개인 연구, 그룹 토론 등을 할 때 사용할 수 있습니다.

주님께 가까이 다가간다

“나게 가까이 오라. 그리하면 내가 너희에게 가까이 가리라. 나를 부지런히 찾으라. 그리하면 나를 찾으리라. 구하라 그리하면 받게 될 것이요, 두드리라. 그리하면 너희에게 열리리라.”(교리와 성약 88:63)

- 주님은 여러분의 뜻과 선택 의지를 존중하십니다. 강압하지 않으시고 그분에게 나아올지를 선택하도록 허락하십니다. 여러분이 그분께 가까이 오시기를 청할 때 여러분에게 가까이 오십니다. 오늘 주님께 가까이 가기 위해 어떻게 할 수 있을지 적어 보십시오.

[illegible]

는 모든 것으로 이끌어 줄 것이라고 가르쳤습니다. 예수 그리스도께서 여러분과 하루 종일 함께 걸으며 말씀하신다면 어떨지 상상해 보십시오. 이렇게 상상할 때 어떤 느낌이 드는지 적어 보십시오.

감사

“쉬지 말고 기도하라 범사에 감사하라 이것이 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라.”(데살로니가전서 5:17~19)

- 심지어 모든 것을 이해하지 못해도 여러분 삶에서 일어난 모든 것에 대해 감사할 때, 바울이 “쉬지 말고” 기도하는 것이라 말한, 하나님과의 지속적인 접촉을 유지할 수 있을 것입니다. 온종일 하나님께 감사하려고 노력하십시오. 이렇게 하는 것이 영과 가까워지는 데 어떤 영향을 미칩니까?

그리스도의 말씀을 흡족히 취한다

“천사들은 성신의 권능으로 말하니라, 그러므로 그들은 그리스도의 말씀을 말하는도다. 이리므로 내가 너희에게 이르기를, 그리스도의 말씀을 흡족히 취하라 하였노니, 이는 보라, 그리스도의 말씀은 너희가 무엇을 행하여야 할지 모든 것을 너희에게 일러 주심이니라.”(니파이후서 32:3)

- 이 구절에서 니파이는 그리스도의 말씀을 흡족히 취할 때, 그러한 말씀들이 여러분이 알아야 하고 해야 할 필요가 있

개인적인 계시

“구주께서 이렇게 말씀하셨습니다. ‘나는 네게 임하여 네 마음에 거할 성신으로 말미암아 네 생각과 네 마음에 말하리라.’(교리와 성약 8:2, 사체 추가) …… 생각에 드리우는 느낌은 매우 구체적입니다. 구체적인 말을 듣거나 느낄 수 있고 그 가르침을 받아 적듯 기록할 수 있습니다. 하지만 마음으로 하는 대화가 더 일반적으로 받는 느낌입니다.”(Richard G. Scott, “Helping Others to Be Spiritually Led,” Doctrine and Covenants and Church history symposium, August 11, 1998, 2)

- **개인적인 계시**에 대한 이해가 늘어남에 따라 그러한 계시를 더 자주, 그리고 더 다양한 방식으로 인식하게 될 것입니다. 여러분은 주님으로부터 오는 감명과 계시를 어떻게 경험했는지를 적어 보십시오.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

“내가 너희에게 이르노니 하나님의 성령으로 [내가 지금까지 말해 온 것들이] 내게 알려졌느니라. 보라, 내가 여러 날을 금식하고 기도하며 나 스스로 이러한 일을 알고자 하였느니라. 이제 내가 참으로 그러한 것이 참된 줄을 스스로 아는 것은, 주 하나님께서 그의 성령으로 그것들을 내게 나타내 주셨음이니, 이는 내 안에 있는 계시의 영이니라.”(앨마서 5:46)

- 엘마는 자신이 기도하며 금식했을 때 계시를 받는 능력이 커졌다고 간증했습니다. 중독에 빠지지 않게 절제하는 것을 금식의 한 형태라고 생각할 수 있습니다. 계시의 영을

지니는 능력이 절제를 통해 어떻게 커졌는지 적어 보십시오.

[illegible]

“경전 읽기가 영감과 계시를 불러온다는 생각은 경전이 기록되었을 때 의미했던 것에 국한되지 않고 그 경전이 오늘날의 독자에게 뜻하는 바를 또한 포함한다는 진리로 이어집니다. 더구나 경전 읽기는 주께서 그 순간에 독자에게 소통하고 싶은 또 다른 무엇에 대한 현재의 계시로 이끌어 줄 수도 있습니다. 경전은 우리 각자가 개인적인 계시를 받는 데 도움이 되는 우림과 둠밈이 될 수 있다고 말하는 것은 결코 과장이 아닙니다.”(Dallin H. Oaks, “Scripture Reading and Revelation,” *Ensign*, Jan. 1995, 8)

- 경전 속 언어를 배우는 것은 외국어를 배우는 것과 정말 흡사합니다. 그것을 배우는 가장 좋은 방법은 그 안에 빠져들어 매일 읽고 공부하는 것입니다. 여러분에게 새로운 통찰력을 주어 개인적인 계시가 된 경전 구절에 대해 적어 보십시오.

[illegible]

주께서 주시는 조언을 받는다

“주께 권고하려 하지 말고, 그의 손에서 권고를 얻기 힘쓰라. 이는 보라, 너희가 스스로 알고 있거니와 주는 지혜와 공의와 크신 자비로써 그가 지으신 모든 것에 권고하심이라.”(야곱서 4:10)

- 과거에 우리 기도는 우리의 결정과 행동에 대한 그분의 뜻을 구하기보다는 우리가 원하는 것을 말하며 주께 권고하는 데 더 시간을 쏟았기 때문에 효과적이지 않았습니다. 최근에 한 기도의 경험에 대해 생각해 보십시오. 그 기도가 주님께 드리는 권고로 가득했습니까, 아니면 주께서 주시는 권고로 가득했습니까? 그분께서 주시는 권고에 기꺼이 귀 기울이고 받아들이는 것에 대해 적어 보십시오.

[illegible]



핵심 원리: 예수 그리스도의 속죄를 통해 영적으로 깨어나고, 이 메시지를 다른 사람들에게도 전하며 자신이 하는 모든 일에서 이 원리들을 실천한다.

봉사하는 것이 앞으로 평생 영의 빛 안에서 성장해 나가는 데 도움이 될 것입니다. 10단계를 이행하며 매일 자신의 생활을 평가하고 자신의 행동에 책임을 지는 것을 배웠습니다. 11단계에서는 가능하다면 지속적으로 성신의 인도를 받도록 구주를 항상 기억해야 함을 배웠습니다. 12단계는 지속적인 회복과 죄에서 사함받을 것을 보장하는 세 번 째 닦인 다른 사람에게 하는 봉사에 대해 다룹니다.

중독에서 벗어난 상태를 유지하려면, 자신의 틀에서 벗어나 봉사해야 합니다. 영적으로 깨어나게 되면 자연스럽게 다른 사람을 돕고자 하는 소망이 생겨납니다.

여러분에게는 다른 중독자들에게, 자신의 삶을 변화시키기 위해 기꺼이 영적인 방법을 시도해 보려 하는 고통받고 힘겨워하는 모든 사람에게, 진리와 의로움을 찾는 모두에게 전할 희망의 메시지가 있습니다. 그 메시지는 하나님은 언제나 그래 오셨듯이 바로 기적의 하나님이라는 진리입니다. (모로나이서 7:29 참조) 여러분의 삶이 바로 그 증거입니다. 여러분은 예수 그리스도의 속죄를 통해 새 사람이 되어가고 있습니다. 여러분은 이 메시지를 사람들에게 봉사하려는 노력을 기울일 때 가장 잘 나누게 될 것입니다. 봉사를 하면서 삶을 변화시키는 이 과정에 대한 여러분의 이해와 지식이 강화되고 깊어질 것입니다.

그분의 자비와 은혜에 대한 간증을 나누는 것이 여러분이 할 수 있는 가장 중요한 봉사 중 하나입니다. 친절한 행위와 이타적인 봉사를 통해 다른 사람들의 짐을 덜어 주는 것이 그리스도를 따르는 사람으로서 사는 새로운 삶의 일부입니다. (모사야서 18:8 참조)

에즈라 태프트 벤슨 회장님은 이렇게 가르치셨습니다. “하나님께 자신의 삶을 의탁한 사람들은 그들이 할 수 있는 것 이상으로 훨씬 많은 일을 실제 삶 속에서 이룰 수 있음을 발견하게 될 것입니다. 하나님께서는 그들에게 큰 기쁨을 맛보게 하며, 시야를 넓게 가질 수 있게 하고, 생각이 영민해지게 하며, 근육에 힘을 주고, 영혼을 고양시키며, 축복을 크게 증대시켜 주고, 기회가 늘어나게 하며, 영혼을 위로하고, 친구를 얻게 하며, 평강을 쏟아 부어 줄 것입니다. 하나님께 봉사하느라 자신의 삶을 잃은 사람은 영생을 얻게 됩니다.” (“예수 그리스도—우리의 은사와 유산”, 성도의 빛, 1977년 4월호, 25쪽)

언제나 성신의 인도를 구하며, 기도하는 마음으로 봉사하는 방법에 대해 생각해 보십시오. 기꺼이 하려는 마음을 품는다면 여러분이 배운 영적인 원리들을 나눌 수 있는 많은 기회를 찾게 될 것입니다. 여러분은 사람들과 간증을 나눌 방법과 다른 여러 방법으로 사람들에게 봉사할 기회를 찾게 될 것입니다. 여러분이 배워 온 복음 원리와 실행 방법에 집중한다면 사람들에게 봉사하면서 항상 겸손하게 될 것입니다. 그래서야 비로소 여러분의 동기와 영감이 선함을 인정받을 수 있을 것입니다. 어떤 결과를 기대하지 말고 야심없이 주도록 하십시오. 다른 사람들의 선택의지를 존중하십시오. 우리도 이러한 원리들을 공부하고 적용할 준비가 되기에 앞서 우리 대다수가 “밑바닥까지 내려” 가야만 했다는 점을 기억하십시오. 여러분이 도와 주고 싶은 대다수 사람들도 마찬가지로 그래야 할 것입니다.

자신의 삶이나 사랑하는 사람들의 삶에 찾아든 중독 문제로 어려움에 처한 사람들을 알게 될 때, 이 지침과 후기 성도 가족 서비스 중독 회복 프로그램에 관해 알려 줄 수 있습니다. 그들이 말하고 싶어 한다면 그렇게 하게 두십시오. 여러분의 이야기도 조금 들려 주어 여러분과 이야기가 통할 수 있다는 것을 보여 주십시오. 어떤 식으로든 고치려 하거나 조언하지 마십시오. 그저 그들에게 여러분의 삶을 축복한 프로그램과 영적 원리에 대해 알려 주십시오.

중독자가 이러한 영적 원리를 받아들일 준비가 되어 있지 않더라도 어쩌면 그 중독자의 가족이나 친구는 받아들일 수도 있습니다. 사실상 이 위험한 시대를 살아가는 모든 사람은 복음 원리를 배우고 적용함으로써 유익을 얻을 수 있습니다. 여러분은 이따금 누군가에게 물론경과 함께 이 안내서를 주어야 한다는 영감을 받을 수도 있습니다. 그렇게 함으로써 여러분은 그리스도께 나아오게 하여 삶을 재건하는 데 도움이 된 도구를 실제로 나누게 될 것입니다.

다른 사람을 위해 뭔가를 하거나 회복과 희망 메시지를 나눌 때, 그 사람이 여러분에게 너무 의존하게 해서는 안 됩니다. 여러분의 책임은 힘겨워하는 사람에게 하나님 아버지와 구주께 돌이켜 인도와 힘을 받도록 격려하는 것입니다. 덧붙여 그들에게 주저없이 주님의 공인된 종들에게 의지하라고 격려해야 합니다. 큰 축복들이 주님으로부터 신권 열쇠를 지닌 분들을 통해 올 수 있습니다.

다른 사람을 돕고자 노력할 때, 가족이 그것을 지지하지 않거나 회복에 시간이 걸린다는 것을 이해하지 않는다면, 중독자들이 회복 상태를 유지하기가 어렵다는 것을 이해해야만 합니다. 그렇다 할지라도 다른 사람들이, 심지어 가장 가까운 사랑하는 사람들이 어떤 반응을 보이는가에 관계 없

이 누구나 회복될 수 있습니다.

사람들에게 복음 원리를 통한 회복 메시지를 전달할 때, 인내하고 온유해야 합니다. 여러분의 새 삶에는 자아나 어떠한 우월 의식도 차지할 자리는 없습니다. 여러분이 어디로부터 왔으며 어떻게 하나님의 은혜로 구조되었는지를 절대 잊지 마십시오. 예수 그리스도는 회개하여 그분께로 돌이키는 사람들을 위해 “모든 경우에” 똑같은 일을 하십니다.(모사이야서 29:20)

열정적으로 사람들을 도울 때, 메시지를 나누는 것과 자신의 회복 프로그램을 실행하는 것 사이에 균형이 유지되게 하십시오. 여러분이 무엇보다 중점을 두어야 할 것은 이러한 원칙을 계속해서 자신에게 적용하는 것입니다. 자신의 회복을 유지할 때에만 다른 사람들과 이러한 아이디어를 나누고자 하는 노력이 효과적일 수 있습니다.

여러분이 중독을 극복하기 위해 배우고 실행한 이러한 원리들은 삶의 모든 면에서 주님의 계획에 따라 행동하도록 여러분을 이끌어 줄 동일한 원리들입니다. 이러한 복음 원리를 활용한다면 여러분은 주께서 명하셨듯이 끝까지 견딜 수 있으며 기쁜 가운데 그렇게 할 수 있습니다.

행동 수칙

공개적으로 간증한다. 다른 사람에게 봉사하며 부름을 영화롭게 하고 재능을 발전시킨다. 가정의 밤 모임을 하며 가족 기도를 한다. 성전 의식에 참여할 준비를 한다

하나님 아버지와 그분의 사랑하는 아들, 예수 그리스도의 사랑과 자비에 대한 여러분의 간증은 이제 이론이 아닙니다. 그 간증은 살아 있는 현실이 되었습니다. 여러분이 몸소 그러한 사랑과 자비를 경험했습니다. 여러분을 향한 그분의 사랑을 알게 된 것처럼 여러분은 또한 다른 사람을 향한 그분의 사랑을 알게 되었습니다.

하워드 더블유 헌터 회장은 이렇게 가르치셨습니다. “우리 가운데 속죄의 은혜를 입은 사람들은 우리 구주이신 주님에 대한 충실한 간증을 전할 책임이 있습니다.”(“The Atonement and Missionary Work,” seminar for new mission presidents, June 21, 1994, 2)

가정이라는 개인적인 장소에서 말과 행동으로 간증을 나누십시오. 정기적인 가정의 밤이나 가족 기도, 가족 경전 공부 시간에 간증을 나누십시오. 가족이 함께 봉사 활동에 참여할 때, 그리고 그리스도를 닮고자 노력하는 삶을 살아가면서 간증을 나누십시오. 여러분은 또한 금식 간증 모임이나 공과, 교회 봉사와 같은 교회 환경에서 간증을 나눌 수 있습니다.

여러분이 받은 교회 부름을 영화롭게 하십시오. 와드나 스테이크에서 맡은 책임이 아무것도 없다면 감독님에게 여러분이 봉사할 수 있다는 것을 알리십시오. 가족 역사 사업에 참여하고 성전에서 예배보고 봉사하며 그곳에서 주님과 성약을 맺을 준비를 함으로써 다른 사람들을 축복할 수 있습니다. 고든 비 힝클리 회장은 이렇게 가르치셨습니다. “성전 봉사는 우리의 모든 가르침과 활동이 총망라되어 자라난 최후의 산물입니다.”(리아호나 2005년 11월호, 4쪽) 이 안내서에서 가르치는 원리들은 여러분을 성전으로 인도할 것이며 성전에서 봉사하고 싶은 소망이 커지게 해 줄 것입니다.

예전에는 가능하리라고 생각지도 못했을 테지만 여러분은 이제 거룩한 성전의 문을 들어가 그곳에 깃든 화평을 깊게 느끼고, 주님의 집에서 주님에 대해 가깝게 느끼는 것을 그려볼 수 있게 되었습니다. 여러분은 성전에서 회복을 계속 이어나갈 영적인 힘을 얻을 것입니다. 십이사도 정원회의 조셉 비 위스린 장로님은 이렇게 간증하셨습니다. “정기적으로 성전 의식에 참여하면 영적인 강건함을 받을 수 있습니다. 이는 인내와 보호, 안전과 평화와 계시의 근원으로서 우리 일상 생활의 굳건한 기초가 될 수 있습니다. 성전 사업보다 더 영적인 사업은 없습니다.”(성도의 빛, 1992년 7월호, 88쪽)

중독으로 힘들어하는 사람들에게 회복에 관한 원리를 나눔으로써 봉사한다. 이러한 원리를 삶 전반에 적용한다

후기 성도 가족 서비스 중독 회복 프로그램은 봉사할 훌륭한 기회를 제공합니다. 모임에 참석하여 여러분의 경험과 신앙, 희망을 나눔으로써 다른 사람들에게 봉사할 수 있습니다. 여러분은 다른 사람들을 지지하고 강화할 수 있습니다.

복음 원리를 실행에 옮기면서 여러분은 속죄가 삶 전반에 적용된다는 것을 배웠습니다. 십이사도 정원회 보이드 케이 패커 회장은 이렇게 증거하셨습니다. “어떤 이유에서인지 우리는 그리스도의 속죄가 이 생이 끝날 때 우리를 영적 사망인 타락으로부터 구속시켜 주는 것에만 적용된다고 생각합니다. 그러나 속죄는 그 이상입니다. 그것은 우리가 일상 생활 속에 불러올 수 있는 항상 존재하는 권능입니다. 우리가 죄의 극심한 고통에 휩싸이고 슬픔의 무거운 짐을 질 때 그분은 우리를 치료할 수 있습니다.”(리아호나, 2001년 5월호, 26쪽)

여러분은 모범과 격려의 말을 통해 이 메시지를 다른 사람들과 나눌 수 있습니다. 하루 중 어느 때라도 사람을 만나면 웃으며 인사하십시오. 그들이 하는 일에 감사를 표하십시오. 기회가 생기면 예수 그리스도의 속죄를 통해 오는 희망에 대해 간증하십시오.

연구와 이해

경전 구절 및 교회 지도자들의 가르침은 계속해서 회복해 나가는데 도움이 될 것입니다. 다음 경전 구절 및 말씀들을 연구하십시오. 그것들을 기도하는 마음으로 하는 명상이나 개인 연구, 그룹 토론 등을 할 때 사용하십시오.

개심과 회복

“개종한다는 것은 어떤 믿음이나 행동 진로에서 다른 것으로 돌아서는 것을 의미합니다. 개종이란 영적이고 도덕적인 변화입니다. 개종한다는 것은 단순히 예수 그리스도와 그분의 가르침을 받아들이는 것뿐만 아니라 그분과 그분의 복음을 믿는 신앙을 받아들여 변화의 동기로 삼는 것을 의미합니다. 이러한 신앙은 삶의 의미를 달리 이해할 수 있게 해주며 관심사, 생각, 행동이 하나님께 충실하도록 변화시킵니다.” (Marion G. Romney, in Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8)

- 구주께서는 베드로에게 돌이킨 후에 네 형제를 굳게 하라고 조언하셨습니다.(누가복음 22:32 참조) 롬니 회장이 개심(conversion)을 어떻게 정의했는지 적고 그 정의가 회복 중에 경험했던 것에 어떻게 적용되는지 적어 보십시오.

- 중독 행위에서 회복되어 가는 사람들을 강화하는 것에 대해 어떻게 느끼니까?

작은 단계에서 큰 발전으로 나아가다

“그런즉 선을 행함에 지치지 말라. 이는 너희가 위대한 일의 기초를 놓고 있음이라. 그리고 작은 일에서 큰 일이 생겨나느니라.”(교리와 성약 64:33)

- 살아가면서 이러한 원리에 따라 생활하는 것을 생각하면 어떤 느낌이 드는지에 대해 적어 보십시오. 큰 일이 작은 단계들을 거쳐 이루어짐을 깨닫는 것이 어떻게 도움이 됩니까?

다른 사람들을 강화한다

“주께서 내게 명하신 바를 내가 아노니, 나는 그것을 영광으로 여기노라. 나는 스스로 영광스럽게 여기지 아니하고, 주께서 내게 명하신 바를 영광으로 여기노라. 또한 이것이 내 영광이니, 곧 혹 하나님의 손에 든 도구가 되어 얼마간의 영혼을 회개로 인도하는 것이라. 또 이는 내 기쁨이니라.

또 보라, 많은 내 형제들이 진심으로 뉘우쳐, 주 그들의 하나님께로 몸을 내가 볼 때, 그때 내 영혼이 기쁨으로 충만하다. 그때 내가 주께서 나를 위하여 행하신 일을 기억하노니, 곧 그가 내 기도를 들으신 것이며, 참으로 그때 내가 나를 향하여 펴신 그의 자비하신 팔을 기억하노라.”(앨마서 29:9~10)

- 이러한 원리에 대한 간증을 기꺼이 나누고자 하는 것이 회복에 중대한 영향을 미친다는 것을 배웠습니다. 경험을 나누는 것이 회복을 굳건하게 유지하는 데 어떻게 도움이 됩니까?

“참으로 또한 슬퍼하는 자들과 함께 기꺼이 슬퍼하고, 또한 위로로 필요로 하는 자들을 위로하며, 참으로 죽을 때까지 어느 때에나 무슨 일이나, 너희가 있게 될 어느 곳에서나 하나님을 증인이 되어, 너희가 하나님께 구속을 받고 첫째 부활에 속한 자들과 함께 헤아림을 받아 영생을 얻고자 한즉 -

이제 내가 너희에게 이르노니, 이것이 너희 마음의 원하는 바 일진대 주께서 너희에게 그의 영을 더욱 풍성하게 부어 주시도록, 너희가 그를 섬기며 그의 계명을 지키기로 그와 성약을 맺었다는 그의 앞에서의 증거로서, 주의 이름으로 침례 받음에 너희가 꺼릴 것이 무엇이 있느냐?”(모사이야서 18:9~10)

- 여러분의 중독 경험은 중독으로 힘겨워하는 사람들과 공감하는 데 도움이 되며, 회복의 경험은 그들을 위안하는 데 도움이 됩니다. 회복 단계들을 따르기 시작한 후로 하나님의 증인으로 서고자 하는 소망과 능력이 증대된 것에 대해 적어 보십시오.

주님의 도움을 받아 봉사한다

“구속주께서는 완전케 하는 길을 가르치시기 위해 불완전한 사람들을 택하셨습니다. 그분은 그렇게 하셨으며, 지금도 그렇게 하십니다.”(토마스 에스 몬슨, *리아호나*, 2004년 5월 호, 20쪽)

- 때로 우리는 이러한 원리들을 아직 온전히 실천하지 못하기 때문에 자신이 다른 사람들과 회복을 나눌 만큼 준비가 되었는지를 의심합니다. 구주께서 불완전한 사람들을 통

해 역사하심을 깨닫는 것이 여러분의 두려움을 어떻게 사라지게 합니까?

구원으로 이끄는 하나님의 권능

“내가 복음을 부끄러워하지 아니하노니 이 복음은 모든 믿는 자에게 구원을 주시는 하나님의 능력이 됨이라”(로마서 1:16)

- 지난 시간들을 돌이켜 보고 중독을 극복하는 데 영적인 경험
 이 도움이 되었다는 것을 깊이 생각해 보면서 여러분의
 생각과 느낌을 글로 적어 보십시오. 그리스도의 복음 원리
 를 적용함으로써 치유되었다는 것을 사람들에게 말하고자
 할 때 느낄 수도 있는 망설임에 대해 적어 보십시오.

“내가 원하는 곳이면 어디든지 가라. 네가 무엇을 해야 할지 어디로 가야 할지 보혜사께서 네게 알게 하시리라.

유혹에 들어 네 상을 잃지 않도록 항상 기도하라

끝까지 충실하라. 그리하면 보라, 내가 너와 함께 있느니라.

이 말씀은 사람에게서나 사람들에게서 난 것이 아니요, 아버지 뜻으로 말미암아 나 곧 예수 그리스도, 네 구속주에게서 난 것이니라.”(교리와 성약 31:11~13)

- 경전은 하나님께로 다시 이끌어 주는 영적인 삶의 방식을 유지하고자 하는 사람들에게 주는 인도로 가득합니다. 여러분이 이 구절에서 찾은 구체적인 인도는 무엇입니까?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank, white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

