# 지원 안내서

회복 과정에 있는 사람들의 배우자와 그 가족을 위한 도움

# 지원 안내서—
## 회복 과정에 있는 사람들의 배우자와 그 가족을 위한 도움


소개. . . . . ii

1. 하나님께서 우리의 고난의 때에 우리를 위로하실 것이요 . . . . . 1

2. 너희를 묶고 있는 그 사슬을 떨쳐버리고 . . . . . 8

3. 그가 자기 백성의 고통과 질병을 짊어지리라 . . . . . 14

4. 내게 가까이 오라. . . . . 20

5. 네 자신을 살피라. . . . . 27

6. 네 친구들은 네 곁에 서 있나니. . . . . 33

7. 범사에 감사하라 . . . . . 39

8. 굳건하며 흔들리지 마십시오 . . . . . 46

9. 우리는 부정직을 버렸고 . . . . . 54

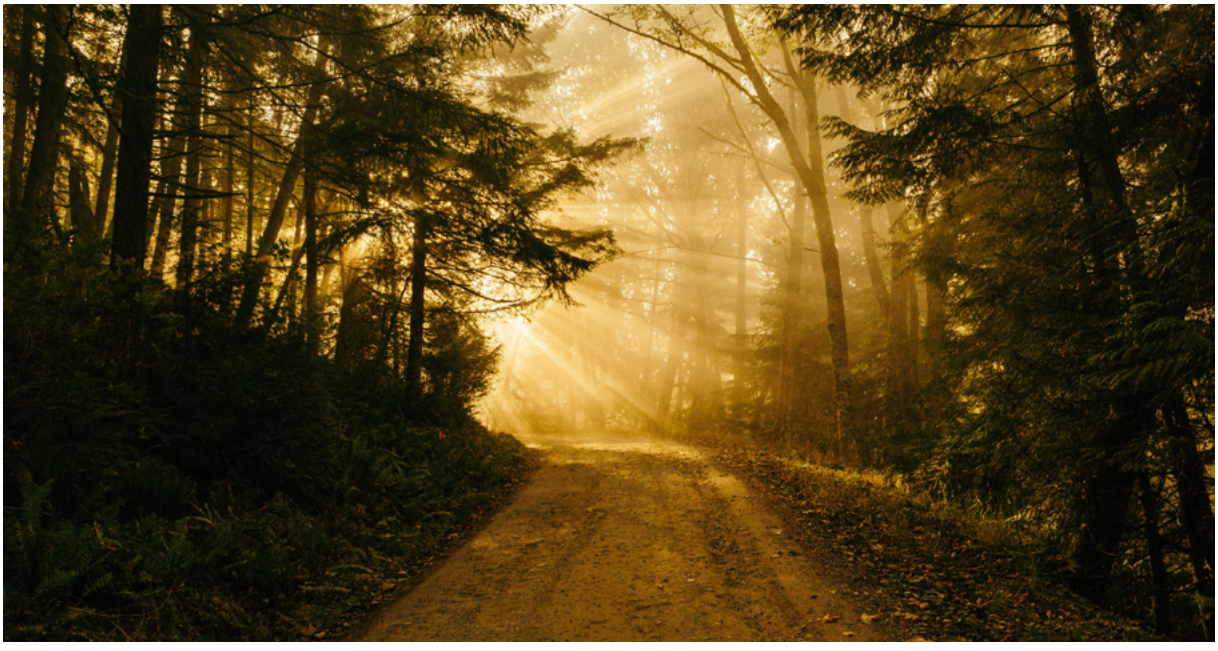
10. 처진 손을 일으켜 세우라. . . . . 61

11. 이 모든 일을 인내로 참으십시오 . . . . . 67

12. 나의 평안을 너희에게 주노라 . . . . . 73

부록. . . . . 79

# 소개



이 안내서는 강박 행동을 보이는 사람들의 배우자와 가족들을 지원하고 그들에게 자료를 제공합니다. 이 안내서의 목적은 배우자나 가족들이 예수 그리스도의 권능과 그분의 속죄를 통해 평안과 치유를 찾는 데 도움이 될 복음 원리와 교리를 집중적으로 소개하는 것입니다. 이 안내서에는 모든 사람을 치유시켜 줄 단계별 처방 같은 것은 들어 있지 않습니다. 그보다는 여러분이 복음 원리를 배우고 적용하도록 도움을 줄 것입니다. 원리들을 순차적으로 공부할 필요는 없지만, 여러분에게 가장 중요해 보이는 원리에 초점을 맞추어 안내서에 있는 모든 원리를 공부하십시오. 공부하는 동안, 여러분이 처한 상황에 가장 유용하고 적절한 방식으로 이 원리들을 적용할 수 있도록 영이 여러분을 인도해 줄 것입니다. 이 과정을 거치면서 여러분은 복음 원리를 더 잘 이해하게 되고, 여러분 자신과 사랑하는 사람들에게 도움이 될 구체적인 아이디어를 접하게 되며, 더 큰 평안과 치유를 얻게 될 것입니다.

## 희망을 찾음

사랑하는 사람이 강박 행동의 올가미에 걸렸다면, 여러분은 낙담하거나, 상처를 받거나, 희망이 없다고 느낄지도 모릅니다. 여러분과 사랑하는 사람에게 심각한 결과가 엄습할까 봐 염려할 수도 있습니다. 어쩌면 여러분은 단지 걱정이 되고 도와주고 싶을 수도 있습니다. 여러분이 어떤 상황에 처해 있든지, "하나님으로서는 다 하실 수"(마태복음 19:26) 있으십니다. 디이터 에프 우흐트도르프 회장은 이렇게 말씀했습니다. "어둠의 영향력이 점점 자신에게 파고든다고 느끼시는 분들도 계실 것입니다. 걱정, 근심, 또는 의심으로 짓눌려 있다고 느끼실 수

도 있습니다. 놀라우면서도 확실한 진리 한 가지를 여러분과 우리 모두에게 전합니다. 하나님의 빛은 실재합니다. 그 빛은 모든 사람이 받을 수 있습니다! 그것은 모든 것에 생명을 줍니다.[교리와 성약 88:11~13 참조] 그 빛에는 가장 깊은 상처의 고통을 완화하는 힘이 있습니다. 영혼의 고독과 아픔을 치유하는 유향이 될 수 있습니다. 절망의 나락에 빠져 있을 때도 밝은 희망의 씨앗을 심어 줄 수 있습니다. 그 빛은 가장 깊은 슬픔의 골짜기까지도 비춰 줄 수 있습니다. 그 빛은 우리 앞에 있는 길을 비춰 주어 가장 어두운 밤을 지나, 약속된 새로운 새벽으로 인도합니다."("하나님의 빛에 대한 소망", *리아호나*, 2013년 5월호, 75쪽)

## 구주께 나아옴으로써 평안을 찾음

우리는 종종 사랑하는 사람을 돕기 위해 필사의 노력을 다합니다. 그러나 우리 또한 주님의 도움이 필요합니다. 주님은 당신께로 와서 고침을 받으라고 손짓하며 우리를 부르십니다.(제3니파이 9:13 참조) 우리는 개인적으로 주님께 더 가까이 나아가는 것에 우선순위를 두어야 합니다. 우리의 짐을 그분의 발 아래 내려놓고, 그분의 가능하게 하는 힘에 의지하며, 참을성 있게 그분을 바라보고 기다려야 합니다. 우리가 그렇게 한다면, 주님께서 우리를 구조하실 것이며, 우리는 삶에서 그분의 빛과 희망을 경험하게 될 것입니다. 이로써 우리는 더 나은 위치에서 사랑하는 사람을 도울 수 있게 될 것입니다. 그들이 어떤 선택을 하더라도 구주의 평안과 희망이 우리와 함께할 수 있습니다. 하워드 더블유 헌터 회장은 이렇게 말씀했습니다. "평안은 오직 조건 없이 순종할 때, 즉 평강의 왕, 평안을 부여할 권능이 있는 분께 순종할 때에만 올 수 있습니다. 사람은 아름답고 평화스러운 것에 둘러싸여 생활하면서도 내적인 불화와 불일치 때문에 끊임없는 불안 속에 있을 수 있습니다. 또 그와는 반대로, 전쟁이 가져온 극심한 파괴와 피 흘림 속에서도 말로 표현하지 못할 정도로 차분하게 평안을 느낄 수 있습니다. 인간과 세상의 방법에서 도움을 찾으려 한다면, 우리는 동요와 혼란에 휩싸이게 될 것입니다. 하지만 하나님께 돌아선다면, 불안한 영혼을 위한 평안을 찾게 될 것입니다."(*Teachings of Presidents of the Church: Howard W. Hunter* [2015], 53, 56) 치유와 평안을 찾아가는 여행은 우리의 마음과 뜻을 구주께로 돌이키는 것에서 시작됩니다.

## 구주께 의지함

복음은 우리에게 다른 사람의 행위가 아닌, 우리 자신의 행동에 대해서만 책임이 있음을 가르칩니다. 완전히 치유되기 위해서, 우리는 자신이 가진 불필요한 죄의식을 완전히 몰아내야 하며 사랑하는 사람에게 그들의 선택에 대한 책임을 물어야 합니다. 사랑하는 사람의 잘못된 선택이 어느 정도 우리 탓이라고 느끼는 것이 자연

주

주

스럽긴 하지만 그런 느낌은 잘못된 것입니다. 우리는 더 잘 하거나 다르게 할 수 있었던 것들에 대해 걱정할지도 모릅니다. 잘못된 선택이 일어나지 않게 막을 수 있었다고 생각할 수도 있습니다. 그러나 사실 사랑하는 사람의 잘못된 선택에 대한 책임은 우리에게 있지 않습니다. 우리는 사랑하는 사람의 선택에 어떻게 반응했는지에 대해서만 책임이 있습니다.

우리가 치유되려면 사랑하는 사람의 회복과 치유에 대한 책임이 그들 자신에게 있음을 받아들이고 이해하는 일이 필수적입니다. 우리는 너무나도 자주 그들의 문제를 우리가 고쳐야 한다고 잘못 생각합니다. 우리가 통제하지 않으면 상황이 계속 악화될까 봐 두려울 수도 있습니다. 우리의 노력이 도움이 될 수도 있고 때로는 심지어 생명을 구하는 일이 될 수도 있겠지만, 구주께로 나아와 그분을 통해 회개하고, 깨끗해지고, 치유를 받아야 할 사람은 다름 아닌 우리가 사랑하는 사람 그 자신들입니다. 그들을 대신해서 우리가 그렇게 할 수는 없으며, 그들에게 선택을 강요하거나 통제하려고 한다면 실제로 그들의 회복은 가로막히거나 지연될 수 있습니다. 사랑하는 사람의 선택에 대한 책임이 우리에게 없으며 또 우리가 그것을 고칠 수도 없다는 사실을 이해할 때, 우리는 자신의 치유로 나아가는 중요한 단계를 밟은 것입니다.

## 우리의 능력 안에 놓여 있는 모든 일을 기쁘게 행함

초기 성도들이 시련과 박해를 견디고 있을 때 선지자 조셉 스미스는 그들에게 이렇게 권고했습니다. “그러므로 … 우리의 능력 안에 놓여 있는 모든 일을 기쁘게 행하자. 그러고 나서 우리가 최대한의 확신을 가지고 가만히 서서 하나님의 구원을 보며, 그의 팔이 나타나는 것을 보게 되기를 바라노라.”(교리와 성약 123:17) 초기 성도들이 굴하지 않고 계속 나아갔던 것처럼, 우리도 자신이 처한 상황을 향상시키기 위해 참을성 있게 일하며 사랑하는 사람들을 도울 때 많은 것을 이룰 수 있습니다. 우리는 다른 사람들에게 도움을 구하고, 지원 모임에 참석하며, 강박 행동과 치유에 대해 배우고, 경계와 한계를 두어 우리가 사랑하는 사람들의 잘못된 선택을 방지할 수 있습니다. 더구나 우리는 마음이 비탄에 잠겼을 때조차도 주님께 어떻게 의지해야 하는지 배울 수 있습니다. 우리 자신이 해야 할 바를 한다면, 주님은 손을 뻗으셔서 우리가 자력으로 이룰 수 있는 것보다 더 많은 것을 우리가 처한 환경과 삶에서 이루어 주실 것입니다.

## 재를 대신하여 화관을 받음

우리의 고통과 슬픔, 걱정, 분노가 치유될 수 있다고 믿기 어려울 수도 있습니다. 그러나 선지자 이사야는 이렇게 가르쳤습니다. "여호와께서 … 나를 보내사 … 무릇 시온에서 슬퍼하는 자에게 화관을 주어 그 재를 대신하며 기쁨의 기름으로 그 슬픔을 대신하며 찬송의 옷으로 그 근심을 대신하[게] … 하심이라."(이사야 61:1, 3) 우리가 주님께로 돌이킬 때, 그분께서 우리에게 주시는 평안과 위안은 참으로 기적을 일으킬 수 있습니다. 고통과 고난에 대해 감사함을 느끼지 못할지도 모르지만, 우리가 어려운 경험을 통해 구주의 사랑과 속죄하는 권능에 대해 친숙하게 될 때 기쁨과 감사함을 느낄 수 있습니다. 구주께서는 시련으로 우리 마음을 청결하게 하시고(모사이야서 4:2 참조) 재를 대신하여 화관을 주실 수 있습니다. 우리는 현재 겪고 있는 시련과, 필멸의 삶에서 겪는 모든 시련이, "[우리]에게 경험이 되고 [우리의] 유익이 [되도록]"(교리와 성약 122:7) 신앙으로 나아갈 수 있습니다.

## 이 안내서의 각 편이 구성된 방법을 이해함

이 안내서의 각 편은 아래에 요약된 주요 하위 항목으로 구성되어 있습니다.

### 핵심 원리

이 편은 핵심 복음 원리나 제언을 보여 주며 그 원리나 제언을 우리 삶에 어떻게 더 잘 적용할 수 있는지를 숙고하는 데 도움이 되는 질문들이 담겨 있습니다.

### 복음 공부

이 편에는 개인 학습을 위한 추가 성구와 교회 말씀이 담겨 있습니다. 경전은 그리스도의 말씀이 우리가 행해야 할 모든 것을 일러 주실 것이라고 가르칩니다.(니파이 후서 32:3 참조)

주

주

## 개인 학습 및 적용

이 편에는 이런 원리들을 배우고 적용하는 데 도움이 되는 활동들이 담겨 있습니다. 이는 여러분이 복음 원리에 대해, 그리고 그것이 구체적으로 어떻게 여러분에게 적용될 수 있는지에 대해 숙고하고 연구할 기회를 제공하기 위한 것입니다. 공부를 하면서, 여러분의 생각과 느낌과 인상을 계속 일지에 기록하십시오.

## 안내서의 활용 방법을 이해함

이 안내서는 배우자 및 가족 지원 모임에서 사용하며 또한 개인적으로도 공부할 수 있습니다. 지원 모임에 참석한다면 더 큰 평안과 희망을 찾는 데 도움이 될 것입니다. 더 자세히 알아보려면 arp.lds.org을 방문하십시오.

## 온라인 자료 찾기

*지원 안내서: 회복 과정에 있는 사람들의 배우자와 그 가족을 위한 도움*에는 참조 성구, 대회 말씀, 미디어 자료가 자주 나옵니다. 이런 온라인 자료를 보려면, arp.lds.org/spouses-and-families로 가서, 온라인 안내서에 있는 관련 링크를 찾아봅니다.

원리 1

# 하나님께서 우리의 고난의 때에 우리를 위로하실 것이요

*"굳건한 생각으로 하나님을 바라보고, 두터운 신앙으로 그에게 기도하라. 그리하면 그가 너희의 고난의 때에 너희를 위로하실 것이요."(야곱서 3:1)*

## 어떤 힘든 상황에서도 하나님의 도움을 받음

유해한 행동들(예를 들면, 외설물을 보는 것)과 해로운 물질의 사용은 우리가 사랑하는 사람들뿐만 아니라 우리에게도 해를 끼칩니다. 다음은 덫에 빠진 사람들을 둔 많은 배우자와 가족들 혹은 친구들이 경험하는 몇 가지 감정들입니다.

- 사랑하는 사람이 절대 나아지지 않을 것이라는 두려움
- 우리가 사랑하는 사람들이 영적으로나 신체적으로 죽을 수도 있다는 두려움
- 사랑하는 사람들이 그들 주변에 있는 사람들, 특히 어린이들에게 해를 미칠 수도 있다는 두려움
- 불면증, 스트레스 및 불안으로 인한 신체적 피로감
- 사랑하는 사람이 그토록 비이성적으로 행동하는 이유와 우리가 어떤 말을 하거나 행동을 해도 변화가 없어 보이는 이유에 대한 혼란

주

- 사랑하는 사람이 하는 거짓말, 속임수, 조작의 결과로 그들에 대한 신뢰와 확신을 잃음
- 사랑하는 사람의 선택에 대한 책임이 우리에게 있다고 잘못 생각하는 데서 오는 수치심과 절망감
- 사랑하는 사람에게서 배신당하고 상처받은 데 대한 분노
- 다른 사람들을 보호하기 위해 사랑하는 사람의 선택을 비밀로 하려 할 때 갖게 되는 외로움과 고립감
- 침례 성약 및 성전 성약이 돌이킬 수 없는 상태로 깨졌으며 영원한 가족의 유대 관계가 끊어져 버렸다는 두려움
- 신체적으로나 사이버 공간에서 부정을 저지른 배우자에게서 받는 고통과 상처
- 과도한 지출, 치료 프로그램, 법정 비용, 벌금 혹은 재산상의 큰 손해에 직면하면서 생긴 재정적인 어려움에 대한 비통함
- 사랑하는 사람들이 계속해서 잘못된 선택을 하는 것이, 우리의 신앙이나 우리 자신이 부족해서 하나님께 도움을 못 받고 있기 때문이라는 두려움
- 사랑하는 사람이 투옥되거나 다른 법적 조처를 받을 수도 있다는 데서 오는 두려움

이 모든 우려는 근거가 있으며, 신앙과 다른 사람들의 지지로 이러한 우려는 신중히 시간을 가지고 해결해 나갈 수 있습니다. 하나님께서는 우리가 받아들이기만 한다면 어떤 힘든 상황에서도 우리에게 도움을 주실 수 있습니다.

- 사랑하는 사람의 잘못된 선택이 여러분에게 어떤 영향을 미쳤습니까?
- 여러분은 위에 열거된 감정들 중 어떤 것을 경험해 보았습니까? 사랑하는 사람이 한 잘못된 선택의 결과로 경험한 다른 감정은 무엇입니까?

## 하나님께서 우리 상황을 알고 계심을 이해함

사랑하는 사람이 어려움을 겪을 때 우리가 겪는 것을 하나님께서 아시는지 의문이 들 때가 있을 것입니다. 마음과 생각을 하나님께 의지하는 동안, 우리는 그분의 임재하심과 인도를 느낄 수 있습니다. 칠십인 정원회의 케빈 더블유 피어슨 장로는 이렇게 말씀했습니다. “그분께서는 우리 각자를 완전하게 사랑하시며, 자비심과 이해하는 마음으로 가득하십니다. 그분은 우리에 관한 모든 것을 아십니다. 우리 자신이 원하는 것만 볼 수 있을 때조차도, 그분은 우리에게 무엇이 필요한지를 아십니

다. 그분께는 우리를 지탱하고 인도해 주실 수 있는 무한한 힘과 역량이 있습니다. 주님은 언제나 우리를 기꺼이 용서하시고 모든 일을 도와주려 하십니다."("개인 기도를 향상시키기 위하여", *리아호나*, 2013년 6월호, 38~41쪽) 토마스 에스 몬슨 회장은 이렇게 가르쳤습니다. "형제 자매 여러분, 하나님 아버지께서는 우리의 필요 사항을 아시므로 우리가 도움을 청하면 도와주실 것입니다. 우리가 하는 염려가 너무 작거나 사소한 것은 없다고 생각합니다. 주님은 우리 삶의 세세한 부분까지도 염려하십니다."("축복을 생각해 보세요", *리아호나*, 2012년 11월호, 88쪽.)

- 하나님께서 여러분을 알고 계신다는 증거는 어떤 것이 있습니까? 이 지식이 어떻게 여러분의 신앙을 강화하고 여러분에게 용기를 줍니까?
- 하나님께서 여러분을 무시하시거나 더 이상 여러분이 처한 상황에 관심이 없다고 느끼게 되었다면 여러분은 어떻게 하겠습니까?

## 하나님은 절대 우리를 버리지 않으심을 이해함

우리는 하나님의 도움을 받을 자격을 갖추기 위해 자신이 완벽해야 한다는 잘못된 생각에 사로잡혀 있을 수도 있습니다. 우리의 노력에도 불구하고 혼자라는 느낌을 받거나 하나님께서 우리의 간절한 호소를 듣지 않고 계신 것처럼 느껴질 때도 있습니다. 그렇지만 모든 것이 다 절망적으로 보이는 때라도 그분께서는 우리를 축복하고 계십니다. 주님께서는 우리를 절대 버리지 않을 것이라고 약속하셨습니다. "그러나 보라, 시온이 이르기를, 주께서 나를 버리셨고 나의 주께서 나를 잊으셨다 하였도다. 그러나 그가 그리하지 아니하였음을 보이시리라. 여인이 그 젖 먹는 자식을 잊고 그 태에서 난 아들을 가엾이 여기지 않을 수 있느냐? 참으로 그들은 잊는다 할지라도 이스라엘의 집이여, 나는 너를 잊지 아니할 것이라. 보라, 내가 너를 나의 손바닥에 새겼고 너의 성벽이 항상 내 앞에 있느니라."(니파이전서 21:14~16) 우리는 우리 가족을 안정시킬 수 있도록 하나님께 도움을 간구할 수 있습니다. 우리가 기도하고, 경전을 공부하고, 금식하고, 성전에 참석하고, 끈기 있게 주님을 기다릴 때 우리 삶에 더 많은 영을 불러올 수 있습니다.(이사야 40:31 참조) 그렇게 할 때, 그분의 자비가 우리에게 임할 것입니다. 우리는 그분께서 우리를 절대 버리지 않을 것이라는 확신을 가질 수 있으며, 그분에 대한 우리의 신앙은 강해질 것입니다.

- 여러분의 삶에서 하나님의 임재하심을 느낀 적은 언제입니까?

## 하나님께서 고난 중에 우리를 도우심을 이해함

우리가 알아차리지 못하는 순간에도 주님은 항상 위안과 인도, 힘을 주십니다. 하나님의 사랑과 도움에 대한 이러한 미묘하고도 부드러운 증거는 다양한 방식으로

주

주

옵니다. 예를 들어, 다른 사람들의 도움의 손길이나(원리 6, "네 친구들은 네 곁에 서 있나니") 우리에게 직접 전하시는 공과, 말씀, *찬송가*를 통해서 오기도 합니다. 경우에 따라서는 어떤 생각이나 느낌을 통해 더 큰 이해와 인도를 얻고 더 많은 사랑을 느낄 수도 있습니다. 주님께서 과거에 우리를 축복하시고 인도하셨던, 수많은 시간을 기억하는 것도 도움이 됩니다. 제프리 알 홀런드 장로는 이렇게 가르쳤습니다. "그리스도와 천사들과 하나님의 선지자들은 우리의 영을 격려하고 신경을 안정시키고 마음을 가라앉히고 우리에게 새로운 힘과 확고한 희망을 주시기 위해 영원토록 애를 쓰십니다."("왕국의 평화로운 것들", *성도의 벗*, 1997년 1월호, 83쪽) 우리가 신앙 안에서 계속해서 한발 한발 나아갈 때, 우리는 주님이 우리를 도우시는 근원이 되심을 인정하는 것입니다. 우리에게 도움이 필요한 때에 사랑하는 하나님 아버지와 그의 아들 예수 그리스도가 우리를 도우심을 알고 있습니다.

- 하나님 아버지께서는 여러분이 시련을 겪는 중에 여러분을 어떻게 도우셨습니까?
- 하나님 아버지께서 자신을 돕지 않으신다고 느끼는 사람이 있다면 여러분은 어떤 말을 해 주겠습니까?

“형제 자매 여러분, 하나님 아버지께서는 우리의 필요 사항을 아시므로 우리가 도움을 청하면 도와주실 것입니다. 너무 작거나 하찮은 염려는 없다고 생각합니다. 주님은 우리 삶의 세세한 부분까지도 염려하십니다.”—토마스 에스 몬슨 회장

주

주

## 심화 학습 자료

### 복음 공부

아래의 자료들을 공부하면서, 그 자료에서 가르치고 있는 원리들을 어떻게 적용할 수 있을지 기도하는 마음으로 생각해 보십시오.

니파이후서 2:2 (주님이 우리의 고난을 성별하사 유익이 되게 하실 것이다.)

니파이후서 4:17~35, 앨마서 36:3 (하나님께서는 시련 중에 우리를 받들어 주신다.)

엠 러셀 밸라드, "오 악한 자의 저 간교한 계획이여", *리아호나*, 2010년 11월호, 108~110쪽

헨리 비 아이어링, "장막은 어디 있나이까?", *리아호나*, 2012년 11월호, 72~75쪽

제프리 알 홀런드, "함께한 자가 아무도 없었더라", *리아호나*, 2009년 5월호, 86~88쪽

토마스 에스 몬슨, "우리는 결코 혼자가 아닙니다", *리아호나*, 2013년 11월호, 121~124쪽

디이터 에프 우흐트도르프, "하나님의 사랑", *리아호나*, 2009년 11월호, 21~24쪽

### 개인 학습 및 적용

다음은 이러한 원리들의 학습과 적용을 강화하기 위한 활동입니다. 여러분의 생각, 느낌, 통찰, 그리고 배운 바를 실행에 옮길 실천 계획을 일지에 적어 보십시오. 이런 활동을 반복하다 보면, 삶의 필요 사항과 상황이 바뀜에 따라 여러분은 새로운 깨달음을 얻게 될 것입니다.

- 엠 러셀 밸라드 장로의 말씀 오 "악한 자의 저 간교한 계획이여"(*리아호나*, 2010년 11월호, 108~110쪽)을 공부합니다. 무엇을 배웠습니까? 사랑하는 사람의 강박 행동이 여러분에게 어떤 영향을 미쳤습니까? 여러분은 무엇을 해야 한다는 느낌을 받았습니까? 믿을 수 있는 사람과 여러분의 상황에 대해 이야기하십시오. 그 사람에게서 조언을 구하고, 여러분이 배운 것을 실천할 계획을 세우십시오.
- 토마스 에스 몬슨 회장의 말씀 "우리는 결코 혼자가 아닙니다"(*리아호나*, 2013년 11월호, 121~124쪽)을 공부하고 깊이 생각해 보십시오. 무엇을 배웠습니까? 하나님께서 여러분의 어려움을 알고 계시며 여러분을 돕고 계신다는 어떤 증거

를 가지고 있습니까? 여러분이 받은 그런 증거들, 즉 하나님께서 여러분을 알고 계신다는 증거를 목록으로 적어 봅니다. 이 증거들이 여러분의 신앙을 어떻게 강화시킵니까? 어떻게 하면 그분의 도움을 더 잘 인식할 수 있습니까?

○ 헨리 비 아이어링 회장의 말씀 "장막은 어디 있나이까?"(*리아호나*, 2012년 11월호, 72~75쪽) 또는 제프리 알 홀런드 장로의 말씀 "함께한 자가 아무도 없었더라"(*리아호나*, 2009년 5월호, 86~88쪽)를 공부하고 깊이 생각해 보십시오. 하나님께서 여러분을 개인적으로 알고 계시며 여러분이 겪고 있는 일들을 아신다는 것을 어떻게 확신합니까? 여러분은 하나님께 더 가까이 가기 위해 그리고 그분이 여러분을 알고 계시며 염려하고 계심을 알기 위해 무엇을 하겠습니까?

○ 개요에 있는 성구를 공부하고 깊이 생각해 보십시오. 무엇을 배웠습니까? 이 개요에 어떤 성구들을 덧붙이고 싶습니까? 하나님께서는 과거에 여러분을 어떻게 도우셨습니까? 현재는 그분이 여러분을 어떻게 돕고 계십니까? 그분의 사랑과 지지를 더 잘 느끼기 위해서 여러분은 무엇을 할 수 있습니까?

○ 다음 *찬송가*에서 가르치는 원리, 약속, 평안을 생각해 보십시오. "내 주는 강한 요새요"(*찬송가*, 41장), "저녁 닥쳐와"(*찬송가*, 102장), "As Now We Take the Sacrament"(*Hymns,* no. 169), "Come, Ye Disconsolate"(*Hymns,* no. 115), "늘 함께 하소서"(*찬송가*, 97장), "고해 같은 인생길"(*찬송가*, 67장), "오 내 영혼 가슴 깊은 말"(*찬송가*, 93장), "Our Savior's Love"(*Hymns,* no. 113), "사랑하는 구속주여"(*찬송가*, 95장), "주님은 내 목자니"(*찬송가*, 99장)

**주**

원리 2

# 너희를 묶고 있는 그 사슬을 떨쳐버리고

*"깨어나라 … 의의 갑주를 입으라. 너희를 묶고 있는 그 사슬을 떨쳐버리고 어둠 속에서 나아오며, 티끌에서 일어나라."(니파이후서 1:23)*

## 사랑하는 사람들의 선택이 우리 잘못이 아님을 깨달음

우리가 처한 어려운 상황에 대해 이해하려 노력할 때 왜 사랑하는 사람들이 그릇된 길로 들어서기 시작했는지 의아하게 여기는 일은 흔한 일입니다. 그 일에 어느 정도는 우리 책임이 있다고 느낄 수도 있습니다. 부모로서 우리가 다르게 할 수 있지 않았나 하고 애를 태울 수도 있습니다. 배우자로서, 남편이나 아내에게 필요한 것을 주지 못했는지 의아해 하며 이렇게 자문할 수도 있습니다. "내가 너무 부족한 사람인가?", "내가 무엇을 더 어떻게 할 수 있었지?" 일이 제대로 풀리지 않을 때 우리는 자기 자신을 비난하려는 유혹을 받습니다. 이런 유형의 생각은 다른 사람의 선택에 대한 책임이 우리에게 있다는 잘못된 생각으로 이어지고 과도한 죄책감과 절망감을 초래합니다.

하나님 아버지의 계획에서 필수불가결한 요소는 선택의지의 원리이며, 이는 곧 우리 자신이 스스로 선택할 능력과 특권을 가졌다는 것입니다. 이 원리를 연구하고 이해하면, 사랑하는 사람들의 잘못된 선택의 원인이 우리

때문이 아님을 영이 증거해 줄 것입니다. 리차드 지 스코트 장로는 이렇게 말씀했습니다. "여러분 자신이 심각한 죄를 짓지 않았다면, 다른 사람이 지은 죄의 결과로 불필요하게 고통스러워하지 마십시오. 아내나 남편, 부모 혹은 사랑하는 사람으로서 여러분은 죄 때문에 쓰디쓴 고통에 빠진 사람에게 동정심을 느낄 수 있습니다. 그렇더라도 여러분은 그러한 행동에 대한 책임감을 가져서는 안 됩니다."("무거운 짐으로부터 자유롭게 되십시오", *리아호나*, 2002년 11월호, 88쪽) 사랑하는 사람들은 자신들이 내리는 선택에 대한 책임이 있습니다. 그들이 내린 선택의 정확한 이유가 복잡할 수도 있지만, 우리는 그들의 선택에 책임이 없습니다. 이것을 기억하면 좋을 것입니다. "누구든지 죄악을 행하는 자는 *스스로에게 그것을 행하는 것이니라*. 이는 보라, 너희는 자유롭고."(힐라맨서 14:30; 강조체 추가) 사랑하는 사람들이 그릇된 선택을 할 가능성은 있습니다. 회복과 치유의 과정 중 일부는 그들이 실수하더라도 자신의 결정에 완전한 책임을 지는 것입니다. 삶에서 우리가 누리는 성공과 행복이, 다른 사람들이 자신의 선택의지를 어떤 식으로 행사할지에 따라 측정되어서는 안 됩니다. 우리는 우리 자신의 선택과 행동에 대해서만 책임을 집니다.

- 사랑하는 사람이 잘못된 선택을 한 것에 대해 어떤 식으로든 책임감을 느꼈던 적이 있습니까? 그렇다면 그런 감정은 여러분에게 어떤 영향을 미쳤습니까?
- 사랑하는 사람의 선택이 여러분의 책임이 아님을 인식하는 것은 여러분에게 어떻게 도움이 되었습니까?

## 우리가 하나님의 자녀임을 이해함

사랑하는 사람들의 선택은 우리가 자신을 바라보는 방식과 삶을 바라보는 방식에 영향을 미칠 수 있습니다. 우리는 사랑하는 사람들의 선택과 관련된 경험에 비추어 자신을 규정하려고 할 수도 있습니다. 우리가 누구인지, 그리고 왜 이 지상에 있는지를 기억하는 것이 중요합니다. 하나님은 우리의 통치자이자 창조자이시며, 우리의 하나님 아버지이십니다. 모든 남성과 여성은 문자 그대로 하나님의 아들과 딸입니다. 우리는 그분이 우리 아버지이시며 우리가 그분의 자녀라는 간단한 진리에 의지할 수 있습니다. 그분과의 이런 관계를 이해할 때 우리는 앞으로 나아갈 확신과 평안을 얻게 됩니다. 그것은 우리 능력 때문이 아니라 그분과 그분의 아들 예수 그리스도의 선하심과 비할 데 없는 권능 때문에 오게 됩니다. 삶에서 어떤 일이 일어나든지, 우리는 그분이 우리에게 가지고 계시는 영원히 변하지 않는 사랑에 집중할 수 있습니다. 여기서부터 치유의 과정이 시작됩니다. 시련을 겪는 중에도 하늘에 계

주

주

신 아버지께 우리의 마음을 돌이킬 때, 우리는 아버지의 사랑과 속죄를 통한 아들의 치유 능력 덕에 용기와 희망을 가질 수 있습니다.

- 여러분이 하나님의 자녀임을 아는 것은 어떤 방식으로 여러분에게 도움이 됩니까?
- 기도, 경전 공부, 숙고, 금식, 하나님의 계명에 순종하는 것과 같은 일을 통해 여러분은 어떻게 하나님과의 관계를 강화할 수 있습니까?

## 우리에게는 스스로 행할 자유가 있음을 인식함

우리는 사랑하는 사람의 선택이나 그 선택의 결과에 대해 통제력이 거의 없기 때문에 무력감을 느낄 수도 있습니다. 그러나 복음은 우리가 "자유로이 만인의 크신 중보자를 통하여 자유와 영생을 택하거나, 그렇지 아니하면 악마의 사로잡음과 능력에 따라 사로잡힘과 죽음을 택할 수도"(니파이후서 2:27) 있다고 가르칩니다. 우리가 처한 상황과 관계없이 우리는 선택의지를 사용하여 상황을 호전시키고 옳은 선택을 할 수 있습니다. 데이비드 에이 베드나 장로는 이렇게 권고했습니다. "여러분과 제가 우리 각자의 삶에서 속죄의 가능하게 하는 힘을 제대로 이해하고 적용할 수 있다면, 우리는 자신이 처한 환경이 바뀌도록 기도하기보다는 오히려 그러한 상황을 바꿀 수 있는 힘을 간구하게 될 것입니다. 우리는 수동적인 객체보다는 행동하는 주체가 될 것입니다.(니파이후서 2:14 참조)"("필멸의 여정과 속죄", *리아호나*, 2012년 4월호, 16쪽)

- 여러분의 상황을 개선하고 상황에 적용하기 위해 여러분은 어떻게 선택의지를 사용하겠습니까?
- 신앙개조 제2조는 여러분의 상황에 어떻게 적용됩니까?

우리가 시련을 겪는 중에도 하늘에 계신 아버지께 우리의 마음을 향할 때, 그분의 사랑과 그분의 아들의 속죄가 가져다주는 치유의 능력으로 우리는 용기와 희망을 가질 수 있습니다.

## 심화 학습 자료

### 복음 공부

아래의 자료들을 공부하면서, 그 자료에서 가르치고 있는 원리들을 어떻게 적용할 수 있을지 기도하는 마음으로 생각해 보십시오.

시편 82:6 (우리는 신들이며 지존자의 자녀들이다.)

사도행전 17:29 (우리는 하나님의 소생이다.)

니파이후서 2:14~16 (우리에게는 선택할 수 있는 능력이 주어졌다.)

모로나이서 7:15~16 (우리는 그리스도의 빛으로 선악을 판단할 수 있다.)

교리와 성약 101:78 (우리에게는 우리 자신의 행동에 대한 책임이 있다.)

모세서 7:32 (하나님께서 우리에게 선택의지를 주셨다.)

주

주

신앙개조 1:2 (우리는 다른 누군가의 삶이 아니라 자신의 삶에 대한 책임을 진다.)

"가족: 세상에 전하는 선언문"

데이비드 에이 베드나, "필멸의 여정과 속죄", *리아호나,* 2012년 4월호, 12~19쪽

디 토드 크리스토퍼슨, "도덕적 수양", *리아호나*, 2009년 11월호, 105~108쪽

로버트 디 헤일즈, "선택의지: 구원의 계획의 본질", *리아호나*, 2010년 11월호, 24~27쪽

동영상: "… 할 수 있는 자유"

## 개인 학습 및 적용

다음은 이러한 원리들의 학습과 적용을 강화하기 위한 활동입니다. 여러분의 생각, 느낌, 통찰, 그리고 배운 바를 실행에 옮길 실천 계획을 일지에 적어 보십시오. 이런 활동을 반복하다 보면, 삶의 필요 사항과 상황이 바뀜에 따라 여러분은 새로운 깨달음을 얻게 될 것입니다.

- 동영상 "… 할 수 있는 자유"를 시청하고 여러분이 배운 것을 일지에 적습니다. 사람들은 무엇을 자유롭게 할 수 있습니까? 자유가 제한되는 것은 무엇입니까? 선택의지의 원리를 적용하는 것은 어떻게 여러분이 구주로부터 평안과 도움을 찾게 해 줍니까?
- 개요에 있는 성구를 공부하고 깊이 생각해 보십시오. 성구들이 선택의지에 대해 가르치는 점을 일지에 적습니다. 어떤 성구가 여러분에게 가장 의미 있습니까? 그 이유는 무엇입니까? 배운 내용이 어떻게 여러분에게 도움이 될 수 있습니까?
- 로버트 디 헤일즈 장로의 다음 인용문을 깊이 생각해 보십시오. "우리는 이 마지막 날에 고대와 마찬가지로, 악을 피하기 위해 스스로 행함으로써 행함을 받지 않도록 해야 합니다."("스스로 행함: 선택의지의 은사와 축복", *리아호나*, 2006년 5월호, 4~8쪽) (니파이후서 2:14 참조)

○ 여러분은 행함을 받는 객체가 아니라 행동하는 주체가 되는 것에 대해 어떻게 생각합니까? 여러분 스스로 행동하고 더 큰 평안과 치유를 찾으라는 헤일즈 장로의 권고를 어떻게 적용할 수 있는지 적어 보십시오.

○ 디 토드 크리스토퍼슨 장로의 말씀 "도덕적 수양"을 공부하고 깊이 생각하며, 여러분의 삶에 적용할 수 있는 선택의지의 원리를 찾아보십시오. 여러분과 비슷한 상황에 있는 친구와 어떤 통찰을 나누겠습니까? 자기 생각을 일지에 적습니다.

○ 다음 *찬송가*에서 가르치고 있는 원리를 생각해 보십시오. "인간이 선택의지로"(*찬송가*, 175장), "사랑의 빛 안에 걸어가고"(*찬송가*, 192장)

**주**

원리 3

# 그가 자기 백성의 고통과 질병을 짊어지리라

*"그가 자기 백성의 고통과 질병을 짊어지리라 … 또 그들의 연약함을 짊어지시리니, 육체를 따라, 그의 심정을 자비로 충만하게 하사, 육체를 따라, 자기 백성을 그들의 연약함을 좇아 어떻게 도울지 아시고자 하심이니라."(앨마서 7:11~12)*

## 어떠한 축복도 없어지지 않으리라는 사실을 인식함

우리는 가족이 영원하기를 바라지만, 사랑하는 사람의 선택이 우리의 소망에 위협이 될 수도 있습니다. 영원한 가족을 잃을지도 모른다는 두려움을 느낄 때 우리는 매우 큰 슬픔을 느끼게 됩니다. 신앙이 흔들리거나 하나님 아버지의 계획을 포기하려는 유혹을 느낄 수도 있습니다. 우리 중 많은 사람은 습관적으로, 혹은 반사적으로나 필사적으로 하나님을 붙들고 겨우 매달려 있는 듯한 기분을 느낍니다. 약속이 깨지고 꿈이 위협받을 때 느끼는 아픔을 헤쳐나가는 것은 어려운 일입니다. 이때 우리가 해야 할 선택은 비록 하나님께서 어떻게 약속을 지키실지 알 수 없는 상황에서도 하나님에 대한 신앙을 가지겠느냐는 것입니다. 댈린 에이치 옥스 장로는 이렇게 말씀했습니다.

"우리는 다른 사람들이 우리에게 매우 고통스러운 영향을 주는 경우라도 그들의 선택을 통제할 수도 없고 그에 대해 책임을 지지도 않습니다. 저는 외설물이나 다른 강박 행동, 혹은 어린 시절에 받은 학대로 인해 오랜 시간

지속되는 결과들로 괴로워하는 배우자를 사랑으로 돕기 위해 노력하는 남편들과 아내들을 주님께서 사랑하시고 축복하신다는 사실을 확신합니다.

결과가 어떻든, 여러분의 경험이 얼마나 어려운 것이든, 여러분이 주님을 사랑하고 그분의 계명을 지키며 할 수 있는 최선을 다한다면 여러분은 영원한 가족 관계의 축복에서 배척되지 않을 것이라는 약속을 받습니다."("이혼", *리아호나*, 2007년 5월호, 73쪽)

- 사랑하는 사람의 선택은 여러분의 기대와 꿈에 어떤 영향을 미쳤습니까?
- 여러분이 그 사람을 믿는 것만이 아니라 하나님 아버지와 예수 그리스도의 약속을 믿어야 하는 이유는 무엇입니까?

## 예수 그리스도께서 우리의 가장 깊은 고통과 슬픔을 치유하시게 함

사랑하는 사람의 선택에서 비롯된 고통과 슬픔은 우리가 허락하기만 한다면 우리를 구주에게로 인도할 수 있습니다. 속죄는 죽음과 죄를 극복하기 위한 것일 뿐만 아니라 우리의 고통과 슬픔, 그리고 다른 모든 고난을 치유하기 위한 것이기도 합니다. 시 스코트 그로우 장로는 이렇게 말씀했습니다. "주님께서는 속죄를 통해 죄인들만 치유하시는 것이 아닙니다. 그분은 또한 다른 사람이 저지른 죄로 고통받는 무죄한 이들도 치유하십니다."("속죄의 기적", *리아호나*, 2011년 5월호, 109쪽) 영은 그리스도께서 우리의 고통과 아픔을 문자 그대로 직접 짊어지셨기 때문에 우리가 겪는 고통을 아신다는 점을 이해하도록 도울 것입니다.(앨마서 7:11 참조) 우리는 예수 그리스도의 가능케 하는 힘을 통해 희망을 찾을 수 있으며, 그 힘을 통해 우리는 우리가 사랑하는 사람들의 선택과 행동에 관계없이 시련 중에도 치유와 도움을 받게 될 것입니다. 댈린 에이치 옥스 장로는 이렇게 말씀했습니다. "주 예수 그리스도의 치유 능력은 우리의 짐을 없애 주는 것이든, 우리를 강건하게 하여 사도 바울과 같이 고통을 견디면서 그 고통과 더불어 살아가게 하는 것이든 필멸의 세상에 있는 모든 고통에 적용될 것입니다."("무거운 짐 진 자들을 고치심", *리아호나*, 2006년 11월호, 8쪽) 진정한 치유는 우리가 구주께 의지하기 전에는 완성되지 않습니다.

- 여러분이 무거운 짐을 졌음에도 불구하고 구주를 통해 화평과 희망을 느꼈던 때는 언제입니까?
- 여러분이 그리스도에게로 나아와 그분을 믿는 신앙을 통해 그분께 치유받는 것을 방해하는 요소가 있습니까?

주

주

## 우리의 짐을 주님께 드림

우리가 신앙을 가지고 그리스도에게로 나아오거나 무거운 짐을 견디도록 그분에게 의지할 때, 우리는 그분의 치유하는 능력을 경험할 수 있습니다. 리차드 지 스코트 장로는 이렇게 권고했습니다. "많은 분이 주님의 치유의 권능에 대해 자신들의 마음을 열지 않음으로 인해 무거운 짐을 짊어지고 가는 불필요한 고통을 겪고 있습니다.… 그 짐을 구주께 맡기십시오."("무거운 짐으로부터 자유롭게 되십시오", *리아호나*, 2002년 11월호, 86, 88쪽) 주님은 우리를 축복하고자 하십니다. 우리가 "구원하기에 능하신 자의 공덕에 온전히 의지하며"(니파이후서 31:19) 주님께 우리 짐을 맡길 때, 큰 힘을 찾을 수 있습니다. 안타깝게도 사랑하는 사람이 내린 잘못된 선택의 결과로 우리는 여전히 고통을 받을 수 있습니다. 하지만 우리는 상황과 관계없이 "모든 지각에 뛰어난"(빌립보서 4:7) 그분의 평안을 받을 수 있습니다.

우리가 그리스도에게 나아와 그분을 믿는 신앙을 행사하려 노력할 때, 그분께서는 우리에게 우리가 가질 수 있는 것 이상의 힘을 주실 것입니다. 예수께서는 이렇게 말씀하셨습니다. "만일 너희에게 믿음이 겨자씨 한 알 만큼만 있어도 이 산을 명하여 여기서 저기로 옮겨지라 하면 옮겨질 것이요 또 너희가 못할 것이 없으리라"(마태복음 17:20) 구주께서 우리를 돕기 위해 우리 곁에 계신다는 것을 기억할 때 우리의 미약한 신앙은 성장하고 커질 것입니다. 중요한 것은 여러분이 지금 가진 신앙과 여러분이 이미 알고 있는 진리에 대해 여러분이 보이는 고결하고 성실한 태도입니다."("내가 믿나이다", *리아호나*, 2013년 5월호, 94쪽)

- 여러분의 짐을 구주께 맡기고 그분의 발 앞에 내려놓는다는 것이 어떤 의미라고 생각하십니까?
- 여러분은 어떤 짐을 그분의 발 앞에 내려놓으시겠습니까?

## 변화에는 시간이 필요함을 이해함

고통을 멈추고 싶은 마음에 변화가 당장 일어나기를 원하는 경우도 있을 수 있습니다. 하지만 치유를 얻기 위해 할 수 있는 모든 것을 하고 주님께서 우리를 돕고 계신다는 점을 인정하더라도, 치유와 회복의 과정에는 시간이 필요함을 우리는 여전히 알고 있습니다. 가까운 미래에 변화가 일어나기를 계속 바라기는 하지만, 어떤 변화는 평생 혹은 그 이상이 필요하다는 점을 기꺼이 받아들여야 할 필요가 있습니다. 댈린 에이치 옥스 장로는 이렇게 언급했습니다. "모든 문제가 다 극복되지는 않으며 필요한 관계도 이생에서 모두 다 바로잡아지지는 않습니다. 구원 사업은 죽음의 장막을 넘어서도 계속되므로, 이생에서 모든 일을 다 마치지 못한다고 해서 지

나치게 근심하지는 말아야 합니다."("훌륭한 개념", *성도의 벗*, 1996년 1월호, 26쪽) 우리가 사랑하는 사람들이 변하지 않기로 선택할 수도 있고, 변하겠다는 동기를 갖기 힘들거나, 예전 상태로 되돌아가거나, 끊임없이 유혹을 받을 수도 있습니다. 그들에게 회개할 수 있는 시간과 어느 정도의 여지를 주어야 하지만, 그렇다고 우리가 어떤 형태로든 학대 행위를 감내할 필요는 없습니다.(원리 8 "굳건하며 흔들리지 마십시오"의 "사랑하는 사람의 학대 행위를 굳이 견딜 필요가 없음을 인식함" 부분 참조) 우리는 사랑하는 사람들이 발전하고 구주에게 다가가며 치유를 구할 때 그들을 지지하며 그들을 위해 적극적으로 희망을 품고 기도할 수 있습니다.

- 여러분은 대적에 맞서 신앙을 키우고 신앙을 나타내 보이기 위해 무엇을 할 수 있습니까?
- 사랑하는 사람들이 회복 상태를 유지하지 못할 때에도 신앙은 어떻게 여러분에게 도움이 될 수 있습니까?

"주님께서 속죄를 통해 죄인들만 치유하시는 것은 아닙니다. 그분은 또한 다른 사람이 저지른 죄로 고통 받는 무죄한 이들도 치유하십니다."—시 스코트 그로우 장로

주

주

## 심화 학습 자료

### 복음 공부

아래의 자료들을 공부하면서, 그 자료에서 가르치고 있는 원리들을 어떻게 적용할 수 있을지 기도하는 마음으로 생각해 보십시오.

이사야 49:13~16 (구주께서는 우리를 버리지 않으실 것이다.)

히브리서 4:14~16 (우리는 구주의 은혜와 자비를 통해 어려운 시기에 도움을 찾을 수 있다.)

니파이후서 9:21, 앨마서 7:11~13 (구주께서는 우리의 고통과 고난을 짊어지셨다.)

제3니파이 9:13~14 (그리스도께서는 우리가 그분께 나아갈 때 우리를 고쳐 주신다.)

제3니파이 17:5~20 (그리스도께서는 우리를 고쳐 주기를 바라시며 그렇게 하신다.)

시 스코트 그로우, "속죄의 기적", *리아호나*, 2011년 5월호, 108~110쪽

켄트 에프 리차즈, "속죄는 모든 고통을 치유합니다", *리아호나*, 2011년 5월호, 15~17쪽

제5장, "예수 그리스도의 속죄를 받아들임", *교회 회장들의 가르침: 브리검 영* (1997), 37~40쪽

동영상: "Lifting Burdens: The Atonement of Jesus Christ(무거운 짐을 들어 올림: 예수 그리스도의 속죄)"

동영상: "나의 기쁨이 충만하도다"

### 개인 학습 및 적용

다음은 이러한 원리들의 학습과 적용을 강화하기 위한 활동입니다. 여러분의 생각, 느낌, 통찰, 그리고 배운 바를 실행에 옮길 실천 계획을 일지에 적어 보십시오. 이런 활동을 반복하다 보면, 삶의 필요 사항과 상황이 바뀜에 따라 여러분은 새로운 깨달음을 얻게 될 것입니다.

○ 예수 그리스도와 그분의 속죄에 대한 성구를 공부하고 깊이 생각해 보십시오. 이 성구들은 구주의 권능에 대해 무엇을 가르칩니까? 이 구절들이 여러분에게 의미가 있는 이유는 무엇입니까? 사랑하는 사람이 계속 선택을 잘못하더라도, 구주께서는 어떻게 여러분을 강하게 하실 수 있습니까? 이 성구들과 여러분의 생각을 다른 사람과 나누고 구주께서 어떻게 여러분을 강하게 만들어 주셨는지에 대해 토론해 보십시오.

○ *복음 그림책*을 훑어보고, 구주를 통해 평안과 치유를 받는 것에 대한 그림을 찾아 봅니다. 예를 들면, 폭풍우를 잠잠케 하심 그림은 그리스도께서 우리가 인생의 폭풍우를 헤쳐나갈 때 어떻게 평안과 위안을 주실 수 있는지를 보여 줄 수 있습니다. 그 그림과 연관된 성구를 공부하고(온라인으로 보는 경우 그림 제목 아래에서 참조 성구를 찾을 수 있음) 구주와 그분의 속죄에 대해 여러분이 배우고 느낀 것을 깊이 생각해 보십시오.

○ 켄트 에프 리차즈 장로의 말씀 "속죄는 모든 고통을 치유합니다"를 공부하고 그 내용을 숙고한다. 또는 동영상 "무거운 짐을 들어 올림: 예수 그리스도의 속죄"를 시청합니다. 속죄에 대해 어떤 점을 배웠습니까? 어떤 내용이 마음에 와 닿았습니까? 어떤 것을 해야 한다는 느낌이 들었습니까? 여러분에게 위안이 되었던 부분은 어떤 부분입니까?

○ 앨마서 7장 11~13절, 니파이후서 9장 21절과 경전 안내서에 나오는 "은혜"의 정의를 공부합니다. 구주와 그분의 속죄에 관해 배우는 것이 어떻게 여러분의 삶을 축복할 수 있습니까? 여러분의 삶에서 구주를 더 온전히 찾기 위해 무엇을 하겠습니까?

○ 다음 *찬송가*에서 가르치는 원리를 생각해 보십시오. "예수께 오라"(*찬송가*, 77장), "관대한 그 계명"(*찬송가*, 81장), "내 기도하는 그 시간"(*찬송가*, 80장)

**주**

원리 4

# 내게 가까이 오라

*"내게 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)*

## 하나님의 인도와 지시에 의지함

많은 경우 우리는 자신의 능력이나 이해력으로는 도저히 극복하기 힘들어 보이는 문제에 직면하게 됩니다. 도움이 절실할 때, 우리는 사랑이 많으신 하나님 아버지께 인도와 지시를 구하게 됩니다. 우리는 이런 권고를 받아 왔습니다. "너희 중에 누구든지 지혜가 부족하거든 … 하나님께 구하라."(야고보서 1:5) 주님은 우리 기도에 응답해 주기를 원하시며 성신을 통해 우리에게 말씀해 주실 것입니다. 리차드 지 스코트 장로는 이렇게 가르쳤습니다. "성신으로부터 오는 느낌은 절박한 기도에 대한 응답으로 옵니다. 또는 구하지 않았더라도 꼭 필요한 순간에 옵니다. 때때로 여러분이 진리를 적극적으로 구하고 있지 않은 때에도 주님은 여러분에게 진리를 계시하십니다."("영적인 인도를 얻음", *리아호나*, 2009년 11월호, 8쪽)

계시를 받으려면 우리도 노력해야 합니다. 해롤드 비 리 회장은 이렇게 말씀했습니다. "우리는 훈련을 통하여 영적인 자아를 발전시킵니다. … 우리는 육체적인 신체를 훈련시키듯 영적인 자아를 훈련시켜야 합니다." 리 회장

은 또 이렇게 권고했습니다. "시간을 내어 여러분의 생활에서 매일 거룩하게 되도록 하십시오."(*교회 회장들의 가르침: 해롤드 비 리*[2000], 175~176쪽) 시간을 내어 깊이 사색하고 명상함으로써 우리 마음이 하늘로 향하도록 하는 것이 중요합니다. 이렇게 한다면 성신의 속삭임을 받고, 인식하고 이해하는 데 도움이 될 것입니다.

사랑하는 사람들이 처한 상황 때문에 우리가 긴급히 주의를 기울이고 응답이나 지시를 절실하게 구할 수도 있습니다. 우리의 절박감 때문에 즉각적인 영적 도움을 기대하기도 합니다. 주님의 응답은 때로 신속하게 올 때도 있지만, 경전에서는 계시가 "말씀에 말씀을 더하며"(이사야 28:10) 주어진다고 가르칩니다.(역자 주: 개역개정판에는 '말씀[line]'이 '경계'로 번역되어 있음) 우리는 인내심을 갖고 "여호와를 앙망[하고]"(이사야 40:31) 그분이 우리에게 말씀하시리라는 것을 믿을 수 있습니다. 이런 방식으로 우리의 인내심과 성품이 정련됩니다. 니파이 백성이 "들은 음성을 깨닫지 못하였[다가]"(제3니파이 11:3 참조) 세 번째가 되어서야 깨달았던 것처럼, 우리도 개인적인 계시를 인식하는 데 시간이 걸릴 수 있습니다.

- 여러분이 사랑하는 사람과 맺은 관계를 주님께서 인도하고 이끄신다는 것을 어떻게 느꼈습니까?
- 여러분을 인도할 주님의 계시를 구하기 위해 여러분은 어떻게 하겠습니까?

## 하나님의 말씀을 공부함

주님께서 우리에게 원하시는 바가 무엇인지 알고 싶을 때, 우리는 경전을 탐구하고 상고할 수 있습니다. "그리스도의 말씀은 너희가 무엇을 행하여야 할지 모든 것을 너희에게 일러 주심이니라."(니파이후서 32:3) 리차드 지 스코트 장로는 이렇게 말씀했습니다. "경전은 한 다발의 빛줄기와 같아서 마음을 비추고 하늘의 인도와 영감을 받을 수 있게 해줍니다. 경전은 하나님 아버지와 그분의 사랑하는 아들 예수 그리스도와 대화할 수 있도록 문을 열어 주는 열쇠입니다."("경전의 힘", *리아호나*, 2011년 11월호, 6쪽) 주님께서는 경전이라는 수단을 통해 우리에게 말씀하시고, 평안과 치유의 여정에서 우리에게 도움을 주실 수 있습니다. 우리가 삶에서 경전과 그 가르침을 상고할 때, 우리는 어떻게 구주께 치유를 구해야 하는지 알기 위해 영의 인도를 구할 수 있습니다.

주

주

## 성찬을 취함

성찬은 숙고하는 시간입니다. 우리는 우리를 위한 예수 그리스도의 속죄 희생을 기억하고 우리의 성약을 새롭게 하기 위해 성찬을 취합니다. 성찬식은 우리의 뜻을 하나님의 뜻에 맞추어 따르며 영적으로 강화되는 성스러운 시간이 될 수 있습니다. 이렇게 하기 위해서는 사랑하는 사람들에 대한 생각을 잠시 멈추고 우리 자신의 영적인 힘에 초점을 맞추는 것이 필요할 수도 있습니다. 성찬식 동안에도 사랑하는 사람에 대해 생각하며 그들이 겪는 어려움이 우리에게 어떤 영향을 미치는지 생각하게 되는 것이 자연스런 일이긴 하지만, 우리는 성찬식 동안 하나님과 구주와 우리와의 관계를 강화하는 시간을 가져야 할 필요가 있습니다. 이렇게 할 때 우리는 구주 예수 그리스도의 가능하게 하는 권능을 통해 영적으로 강화됩니다. 그 어떤 것도 주님과 맺은 성약을 새롭게 하는 데 방해가 되지 않도록 하는 것이 중요합니다. 심지어 사랑하는 사람의 행동이나 선택조차도 방해 요인이 되도록 해서는 안 됩니다.

우리는 사랑하는 사람들이 그리스도께로 나아와 치유되기를 바라지만, 이 일은 그들이 스스로 해내야 할 일입니다. 하나님 아버지께서는 그들이 그리스도를 믿는 신앙을 행사해 회복으로 나아오는 데 필요한 절차를 따르기를 인내심을 갖고 기다리십니다. 우리 역시 인내하며 하나님의 뜻에 우리의 뜻을 일치시켜야 합니다. 성찬식을 통해 우리는 신앙 안에서 인내하는 동안 하나님 아버지를 기꺼이 따를 것임을 보여드릴 기회를 얻게 됩니다. 우리의 소망 대신에 그분의 뜻을 신뢰하는 것이 우리가 그리스도의 이름을 짊어지고 그분을 항상 기억하는 한 가지 방법입니다.(교리와 성약 20:77, 79 참조)

- 여러분은 성찬 의식을 통해 어떻게 강화될 수 있습니까?

## 성전에 참석함

사랑하는 사람 중에 우리와 함께하지 못하는 사람들이 있기 때문에 성전에 가는 것이 어려울 수도 있습니다. 하지만 성전에 참석할 수 있는 배우자 또는 가족의 권리는 사랑하는 사람의 약점과 선택에 영향을 받지 않으며, 그런 요인들로 인해 성전에 참석하기 합당하지 않다고 느껴서도 안 됩니다. 우리는 성전 예배와 봉사를 통해 앞으로 나아가고 영원한 관점을 유지하는 데 필요한 힘과 축복을 받을 수 있습

니다. 보이드 케이 패커 회장은 이렇게 말씀했습니다. "성전은 교회에 있는 영적인 힘의 중심입니다. 우리가 이 신성하고 영감받은 사업에 참여하려 할 때 대적은 교회 전체와 우리 각자를 방해하려 할 것입니다."("거룩한 성전", *리아호나*, 2010년 10월호, 35쪽) 우리가 성전에 참여하려 노력할 때 마주하게 될지도 모를 어려움에도 불구하고, 우리는 주님의 집 안에서 주님께 가까이 다가갈 수 있으며 신앙과 소망을 지니고 앞으로 나아갈 힘을 얻을 수 있습니다.

패커 회장은 이렇게 말씀했습니다. "교회 회원들은 어려운 일을 겪을 때나 큰 결정을 앞두고 마음이 무거울 때 종종 성전에 갑니다. 성전은 근심하는 바를 가져가기에 좋은 장소입니다. 우리는 성전에서 영적인 통찰력을 얻을 수 있습니다. … 때로 우리는 어떤 문제에 사로잡혀 헤어나지 못하기도 하고 때로 즉각적인 주의를 요하는 너무나 많은 것들에 매몰되어 현명한 판단을 내리거나 사물을 객관적으로 볼 수 없을 때도 있습니다. 성전에서는 주의를 산만하게 하는 먼지가 가라앉고 안개와 아지랑이가 걷혀서 전에는 볼 수 없었던 것들을 '볼' 수 있게 되고 전에는 알지 못했던 해결의 실마리를 발견하게 됩니다."("거룩한 성전", *리아호나*, 2010년 10월호, 35쪽)

- 성전 예배를 통해 여러분은 어떻게 축복받았습니까? 성전에 참석하는 것이 어떻게 여러분이 현재 처한 어려움을 헤쳐나갈 힘을 가질 수 있게 합니까?

## 성신의 동반을 구함

성신은 여러분이 결정을 내릴 때 인도하여 주고 육체적인 위험과 영적인 위험에서 보호하여 줄 수 있습니다. 우리는 그분을 통해 우리 자신의 유익과 우리가 사랑하고 봉사하는 사람들의 유익을 위해 영의 은사를 받을 수 있습니다.(교리와 성약 46:9~11 참조) 주님은 진실로 보혜사입니다.(요한복음 14:26 참조) 사랑이 많은 부모의 부드러운 음성이 우는 자녀를 달랠 수 있듯이, 영의 속삭임은 우리의 두려움을 잠재우고, 지속되는 인생의 걱정들을 진정시켜 주며, 슬플 때 위로해 줄 수 있습니다. 성신은 "소망과 완전한 사랑으로"(모로나이서 8:26) 우리를 채워주시고 "왕국의 평화로운 것들을 [우리에게] 가르쳐"(교리와 성약 36:2) 줄 수 있습니다.

**주**

주

영의 속삭임을 구별하기가 쉽지 않을 수도 있습니다. 특히 우리가 사랑하는 사람들과 때로 맞닥뜨리게 되는 정서적으로 격한 상황에서는 더더욱 그렇습니다. 때로 우리가 받는 느낌이 우리 자신의 느낌인지 아니면 영의 속삭임인지 의문을 갖게 됩니다. 데이비드 에이 베드나 장로는 이렇게 가르쳤습니다. "만일 여러분과 제가 성신의 한결같은 동반을 원하고, 순종과 행동을 통해 성신의 영향력이 우리 생활 속에 미치도록 하고, 단순한 속삭임에 귀 기울이고 그대로 신속히 행하기를 배운다면, 우리가 듣고 싶은 것을 말해주는 우리 자신의 감정과 우리가 들어야 할 것을 말해주는 성신의 차이를 구별할 수 있을 것이라는 간증과 약속을 드립니다."("Receiving, Recognizing, and Responding to the Promptings of the Holy Ghost" [Brigham Young University-Idaho devotional, Aug. 31, 1999], byui.edu) 우리가 인도를 구하며 신앙을 갖고 나아간다면 성신은 우리에게 평안을 주시고 방향을 제시해 주십니다.

- 성신은 여러분이 고난에 처했을 때 어떻게 위로해 주었습니까?
- 여러분은 성신의 속삭임을 인식하는 법을 어떻게 배웠습니까?
- 성신에게서 어떤 속삭임을 받았습니까? 그런 속삭임을 어떻게 실행에 옮길 것입니까?

사랑이 많은 부모의 부드러운 음성이 우는 자녀를 달랠 수 있듯이, 영의 속삭임은 우리의 두려움을 잠재우고, 지속되는 인생의 걱정들을 진정시켜 주며, 슬플 때 위로해 줄 수 있습니다.

## 복음 공부

아래의 자료들을 공부하면서, 그 자료에서 가르치고 있는 원리들을 어떻게 적용할 수 있을지 기도하는 마음으로 생각해 보십시오.

열왕기상 19:9~12; 힐라맨서 5:30; 교리와 성약 6:14~16, 23; 8:2~3; 11:12~14 (영은 여러 가지 다른 방법으로 우리에게 말한다.)

요한복음 14: 26~27 (성신은 우리가 일들을 기억하고 평안을 느끼도록 도울 수 있다.)

니파이전서 15:8~11 (주님은 우리에게 여러 가지를 알려 주신다.)

니파이후서 32:3~5 (우리는 그리스도의 말씀과 성신을 통해 계시를 받는다.)

앨마서 17:2~3 (경전과 기도, 금식은 계시를 받을 수 있는 방법이다.)

데이비드 에이 베드나, "계시의 영", *리아호나,* 2011년 5월호, 87~90쪽

로버트 디 헤일즈 장로, "스스로 돌이키십시오: 성찬, 성전, 희생 봉사", *리아호나*, 2012년 5월호, 34~36쪽

리차드 지 스코트, "삶에 필요한 계시와 영감을 받는 방법", *리아호나,* 2012년 5월호, 45~47쪽

리차드 지 스코트, "성전 예배: 어렵고 힘든 시기에 힘과 권능의 근원이 됨", *리아호나*, 2009년 5월호, 43~45쪽

동영상: "성신을 느낌"

동영상: "빛의 유형: 계시의 영"

동영상: "Voice of the Spirit(영의 음성)"

## 개인 학습 및 적용

다음은 이러한 원리들의 학습과 적용을 강화하기 위한 활동입니다. 여러분의 생각, 느낌, 통찰, 그리고 배운 바를 실행에 옮길 실천 계획을 일지에 적어 보십시오. 이런 활동을 반복하다 보면, 삶의 필요 사항과 상황이 바뀜에 따라 여러분은 새로운 깨달음을 얻게 될 것입니다.

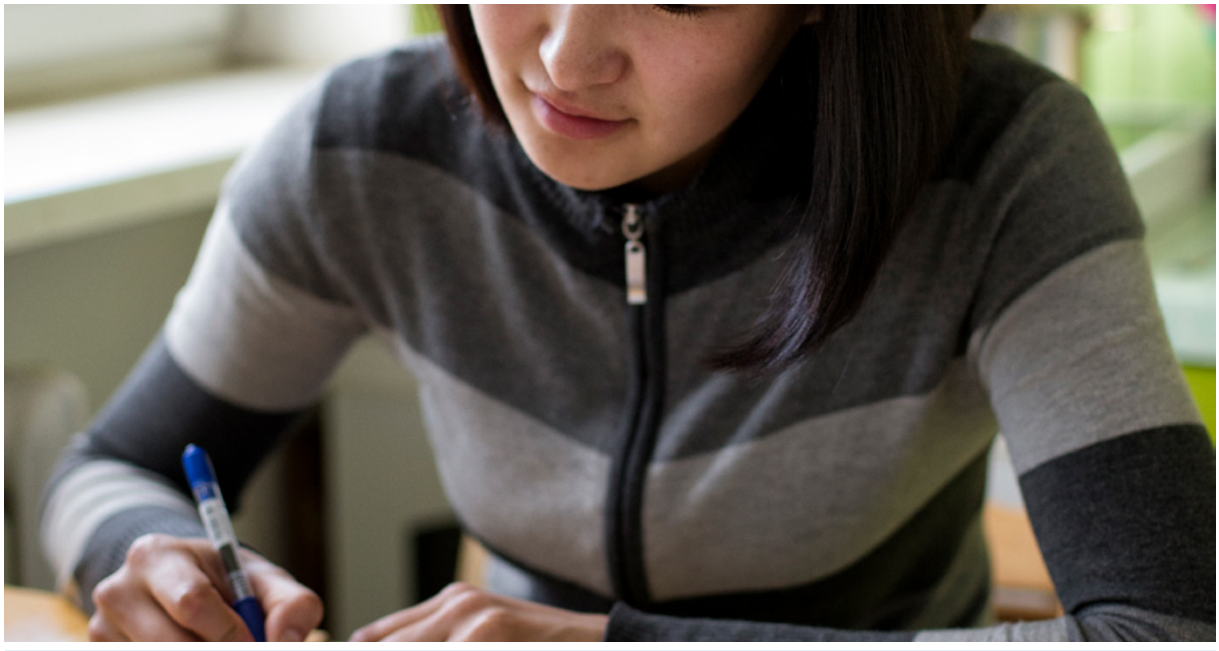
주

## 주

- 로버트 디 헤일즈 장로의 말씀, "스스로 돌이키십시오: 성찬, 성전, 희생 봉사"를 공부하고 숙고한 후, "성찬식 및 성전 참석을 통해 어떻게 주님께 가까이 나아갈 수 있는가?"라는 질문에 대해 깊이 생각해 보십시오. 무엇을 배웠습니까?
- 리차드 지 스코트 장로의 말씀, "성전 예배: 어렵고 힘든 시기에 힘과 권능의 근원이 됨"을 공부하고 깊이 생각해 보십시오. 성전은 주님께 가까이 가는 데 어떤 도움이 될 수 있습니까? 성전에 참석할 때 여러분은 어떤 축복을 받게 됩니까?
- 개인적인 계시는 어떻게 받습니까? 그 느낌은 어떻습니까? 그 느낌은 어떻게 옵니까? "빛의 패턴: 계시의 영"을 시청하고 계시를 받는 것에 대해 더 많은 통찰력을 얻으십시오.
- "Voice of the Spirit(영의 음성)" 또는 "성신의 느낌"을 시청하며 어떻게 생활 속에서 성신의 영향을 강하게 느낄 수 있는지에 대해 생각해보십시오. 성신이 여러분에게 더욱 풍부하게 임하도록 하려면 어떻게 하겠습니까? 이때 성신은 여러분을 어떻게 도울 수 있습니까?
- 리차드 지 스코트 장로의 말씀, "삶에 필요한 계시와 영감을 받는 방법"을 공부하고 깊이 생각해 보십시오. 계시를 받는 것을 방해하거나 산만하게 하는 것은 무엇입니까? 계시를 받는 데 앞으로 도움이 될 어떤 행동을 취하겠습니까?
- 다음 *찬송가* 또는 노래에 나온 원리를 생각해 보십시오. "겸손하게 기도하오니"(*찬송가*, 113장), "하늘에 계신 아버지"(*찬송가*, 118장), "성령 인도하시어"(*찬송가*, 73장), "오 내 영혼 가슴 깊은 말"(*찬송가*, 93장), "경전 상고하고 생각하고 기도하라"(*어린이 노래책*, 66쪽)

원리 5

# 네 자신을 살피라



*"네가 네 자신과 가르침을 살펴 이 일을 계속하라 이것을 행함으로 네 자신과 네게 듣는 자를 구원하리라."(디모데전서 4:16)*

## 우리는 사랑하는 사람들을 통제할 수 없으며 그들을 치유하는 주체도 우리가 아님을 받아들임

사랑하는 사람들이 덫에 걸려 종종 잘못된 선택을 하고 그에 따른 심각한 결과로 고통을 겪을 수도 있습니다. 이런 일이 일어나는 것을 지켜보며 그 일을 막지 못하는 무력감을 느끼는 것은 힘든 일입니다. 우리가 발 벗고 나서서 바로잡지 않는다면 상황이 개선되지 않을 것이라고 여길 수도 있습니다. 우리는 사랑하는 사람들을 회복의 길로 이끌려고 그들을 설득하거나, 이치를 따지거나, 협상하거나, 벌을 주거나, 교묘히 조종하거나, 수치심을 불러일으키려고 애쓰기도 합니다. 이런 시도들이 한동안은 효과가 있는 것처럼 보일 수도 있지만 결국 그것만으로는 충분하지 않습니다. 통제하려고 든다면 긴장감과 두려움, 적개심만을 불러일으킬 뿐이라는 것을 우리는 경험으로 압니다. 리차드 지 스코트 장로는 이렇게 권고했습니다. "선택의지를 무시하려 하지 마십시오. 주님도 그렇게 하려 하시지 않을 것입니다. 억지 순종으로는 아무런 축복도 불러오지 못합니다."("곤경에 처한 사랑하는 사람을 도움", *성도의 벗*, 1988년 7월호, 65쪽)

주

사랑하는 사람들이 예수 그리스도의 속죄가 주는 치유의 힘을 경험하기를 바라는 것은 당연한 일이며, 할 수 있다면 우리는 어떤 방법으로든 그들을 도우려 노력합니다. 하지만 우리가 그들을 구할 수 없다는 것을 이해하는 것이 중요합니다. 그들이 선택을 잘못해서 생긴 결과에서 우리가 그들을 구해내려고 하면, 우리는 그릇되게도 구주와 구속주의 역할을 침해하고 있는 것일 수도 있습니다. 그들을 위한 우리 노력과 의도 가운데 어떤 부분은 도리어 그들이 구주께 돌아오는 것을 지연시킬 수도 있습니다. 주님이 그들을 치유하시기 위해서는, 그들이 신앙을 행사하고 그분의 계명에 순종해야 합니다. 우리가 그들을 대신해 그렇게 할 수는 없습니다. 구주께서는 이렇게 물으십니다. "너희는 이제 내게로 돌아와 너희 죄를 회개하고 돌이켜 내가 너희를 고치게 하지 아니하려느냐?"(제3니파이 9:13) 구주께 나아올지는 각자가 스스로 선택해야 합니다. 어려움을 겪고 있는 사람의 경우, 회복에 필요한 일을 하겠다고 결심할 수 있는 유일한 사람은 그 자신입니다.

- 사랑하는 사람을 도우려는 소망이 그 사람의 선택의지를 침해하게 되는 것을 어떻게 방지할 수 있습니까?

## 우리의 치유에 초점을 맞춤

우리가 도움을 구하는 주된 동기는, 사랑하는 사람을 어떻게 도울지 더 잘 이해하기 위한 것일 수 있습니다. 사랑하는 사람의 회복이 우리 자신의 치유로 이어질 것이라고 믿거나 기대할 수도 있습니다. 우리 자신의 치유에 초점을 맞출 필요가 있다고 깨닫는 순간이 아주 중요한 전환점이 됩니다. 그렇다고 해서 사랑하는 사람들을 지지하거나 그들의 회복을 바라는 일을 중단하라는 뜻은 아닙니다. 그보다는 우리 자신의 평안과 치유가 더 우선이라는 점을 깨달아야 합니다. 사랑하는 사람들의 선택 때문에 우리가 구주께 나아가는 것을 방해받을 필요는 없습니다. 주님은 우리가 어떤 상황에 처해 있지 그분에게 나아오라고 권유하십니다. "수고하고 무거운 짐 진 자들아 다 내게로 오라 내가 너희를 쉬게 하리라 나는 마음이 온유하고 겸손하니 나의 멍에를 메고 내게 배우라 그리하면 너희 마음이 쉼을 얻으리니 이는 내 멍에는 쉽고 내 짐은 가벼움이라 하시니라."(마태복음 11:28~30)

- 어떻게 자신의 평안과 치유에 초점을 두겠습니까?

## 자기 자신을 보살핌

치유에서의 중요한 측면 하나는 시간을 내어 삶의 균형을 찾고 자신을 보살피는 것입니다. 조심하지 않으면 사랑하는 사람들의 선택 및 그와 관련된 문제들로 지치거나 우리 자신의 안녕을 소홀히 여기게 될 수 있다는 것입니다. 주님은 우리에게 "모든 일에 절제하며"(앨마서 7:23) "[우리]가 가진 힘보다 더 빨리 달"리지(모사이야서 4:27) 말라고 하셨습니다. 우리 자신의 필요 사항을 충족하는 것은 중요합니다. 그렇게 할 때 사랑하는 사람들과 주변 사람들을 더 잘 돌볼 수 있게 될 것입니다. 닐 에프 매리엇 자매는 이렇게 가르쳤습니다. "다른 사람들을 보살피는 것은 왕국을 건설하는 일입니다. 그러나 회복된 복음 안에서 우리가 첫 번째로 일으켜 세워야 할 하나님의 자녀는 바로 우리 자신입니다."("우리가 어찌할꼬?", *리아호나*, 2016년 5월호, 10쪽)

- 여러분 자신을 신체적으로, 정서적으로, 영적으로 돌보기 위해 구체적으로 어떤 행동을 하시겠습니까?
- 자신을 돌보는 것이 어떻게 사랑하는 사람을 더 잘 도울 수 있게 해 줍니까?

## 강박 행동을 이해함

강박 행동에 대해 배운다면 사랑하는 사람들의 선택을 더 잘 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다. 주님은 이렇게 권고했습니다. "가장 좋은 책에서 지혜의 말씀을 구하라. 참으로 연구와 또한 신앙으로 학문을 구하라."(교리와 성약 88:118) 우리 자신과 우리가 사랑하는 사람들을 돕기 위해 우리가 할 수 있는 바에 관한 유용한 정보들이 많습니다. 대답을 찾는 한 가지 방법은 다른 사람의 경험을 경청하는 것입니다. 이것은 우리가 가치 있는 존재이고 혼자가 아니라고 느끼는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한, 경전, 선지자들과 여타 교회 지도자들의 말씀, 중독 회복 프로그램(addictionrecovery.lds.org), 외설물 극복 웹사이트(overcomingpornography.org), LDS.org에 있는 기사, BYU 캠퍼스 교육 주간 강연, 기타 많은 자료를 비롯하여 복음과 관련된 유용한 자원들이 많이 있습니다. 강박 행동과 관련된 상황에서 무엇을 예상할 수 있을지를 알면 우리 자신과 사랑하는 사람들을 더 잘 도울 힘을 가질 수 있게 됩니다.

- 더 잘 이해하려는 노력이 여러분에게 어떤 도움이 되었습니까?

주

주

치유에서의 중요한 측면 하나는 시간을 내어 삶의 균형을 찾고 자신을 보살피는 것입니다. 조심하지 않으면 사랑하는 사람들의 선택 및 그와 관련된 문제들로 지치거나 우리 자신의 안녕을 소홀히 여기게 될 수 있다는 것입니다.

주

## 복음 공부

아래의 자료들을 공부하면서, 그 자료에서 가르치고 있는 원리들을 어떻게 적용할 수 있을지 기도하는 마음으로 생각해 보십시오.

예레미야 17:14 (주님은 우리를 고치실 것이다.)

모사이야서 4:27 (모든 일은 반드시 질서 안에서 행해져야 한다.)

제3니파이 9:13 (우리가 구주께 나아가면 그분은 우리를 고치실 것이다.)

교리와 성약 88:119 (질서의 집을 세우라.)

엠 러셀 밸라드, "인생의 요구 사항을 처리하는 데 균형을 유지함", *성도의 벗*, 1987년 7월호, 13~16쪽

Donald L. Hallstrom, "Seeking a Balanced Life," *Ensign*, Aug. 2003, 52~57

"우선순위와 균형", *영원한 결혼 학생 교재*(교회 교육 기구 교재, 2003), 276~282쪽

## 개인 학습 및 적용

다음은 이러한 원리들의 학습과 적용을 강화하기 위한 활동입니다. 여러분의 생각, 느낌, 통찰, 그리고 배운 바를 실행에 옮길 실천 계획을 일지에 적어 보십시오. 이런 활동을 반복하다 보면, 삶의 필요 사항과 상황이 바뀜에 따라 여러분은 새로운 깨달음을 얻게 될 것입니다.

- 엠 러셀 밸라드 장로의 말씀, "인생의 요구 사항을 처리하는 데 균형을 유지함"과 도널드 엘 홀스트롬 장로의 말씀, "Seeking a Balanced Life"를 공부하고 깊이 생각해 보십시오. 무엇을 배웠습니까? 생활의 어떤 면이 균형을 이루고 있고 어떤 면이 균형을 잃었다고 생각합니까? 자신의 치유에 대해 어떤 우선순위를 부여하겠습니까?

주

- 여러분이 사랑하는 사람에게 쏟은 모든 신체적, 정신적, 정서적 에너지를 생각해 보십시오. 모사이야서 4:27을 읽고 깊이 생각해보십시오. 여러분은 사랑하는 사람과 그 사람의 행동과 관련하여 "모든 일[을] 지혜와 질서 안에서" 행하고 있다고 느낍니까? 여러분의 삶에서 균형을 유지할 수 있도록 행동 계획을 세워 보십시오.
- *영원한 결혼 학생 교재*에서 *"우선순위와 균형"*이라는 제목이 붙은 장을 공부하고 깊이 생각해 보십시오. 균형과 우선순위에 대해 무엇을 배울 수 있습니까? 여러분 자신의 치유를 구하는 것이 왜 중요합니까? 여러분이 구주께 나아와 치유받는 것을 방해하였거나 방해하고 있는 것은 무엇입니까?

원리 6

# 네 친구들은 네 곁에 서 있나니

*"네 친구들은 네 곁에 서 있나니, 그들은 따뜻한 마음과 정다운 손으로 또다시 너를 환호하며 맞이하리라."(교리와 성약 121:9)*

## 다른 사람의 도움을 구함

사랑하는 사람의 선택에 직면할 때 주님께 의지하는 것 이외에도 다른 사람의 도움을 구하는 것이 좋은 방법이 될 수 있습니다. 우리 혼자서 헤쳐나갈 필요는 없습니다. 헨리 비 아이어링 회장은 이렇게 말씀했습니다. "우리는 모두 시험을 받을 것입니다. 우리는 모두 우리를 사랑하고, 우리 말에 귀 기울이고, 우리에게 길을 보여 주고, 또한 우리에게 진리에 대해 간증하여 성신의 동반을 유지할 수 있게 해 주는 참된 친구가 필요합니다."("참된 친구", *리아호나*, 2002년 7월호, 32쪽) 고민을 털어놓는 것이 거북하고 상처받기 쉬운 경험이 될 수도 있습니다. 우리 중 많은 사람이 사랑하는 사람의 선택에 대해 두려워하거나 부끄러워하며 다른 사람이 그 문제에 관해 아는 것을 원하지 않습니다. 다른 사람들이 우리나 사랑하는 사람에 대해 판단을 내릴까 봐 걱정이 될 수도 있습니다. 어려움을 겪고 있는 사랑하는 사람이 우리에게 누구에게도, 심지어는 교회 지도자들에게도 말하지 말아 달라고 당부할 수도 있습니다. 하지만 우리가 필요로 하거나 원하는 도움을 구하는 일은 당연하며 중요한 일입니다.

주

주님은 우리가 필요한 도움을 받도록 인도하실 것입니다. 주님은 이렇게 약속하셨습니다. "나 여호와 너의 하나님이 네 오른손을 붙들고 네게 이르기를 두려워하지 말라 내가 너를 도우리라 할 것임이니라."(이사야 41:13) 주님은 또 당신께서 "손을 잡고 너를 인도할 것이요, 네 기도에 대한 응답을 네게 주리라"(교리와 성약 112:10)고 약속하셨습니다. 하나님께서 종종 우리 기도에 어떻게 응답하시는지에 대해 스펜서 더블유 킴볼 회장은 이렇게 가르쳤습니다. "하나님은 우리를 주목하시고, 우리를 지켜주십니다. 그러나 보통 다른 사람을 통해 우리의 필요 사항을 충족시켜 주십니다."(*교회 회장들의 가르침: 스펜서 더블유 킴볼*[2006년], 82쪽) 하나님은 우리가 시련을 겪는 동안 우리를 돕고 지원해 줄 사람들을 우리 생활에 보내 주셨고 또 보내 주실 것입니다.

- 여러분은 어떤 지원이나 도움이 필요하다고 느낍니까?
- 다른 사람의 도움을 어떻게 구하겠습니까?

## 올바른 도움을 구함

다른 사람에게 도움을 구할 때 우리가 항상 좋은 경험만 하는 것은 아닙니다. 어떤 사람은 우리를 사랑함에도, 잘못 알고 있거나, 잘못 이해하고 있거나, 도움을 줄 처지가 못 될 수도 있습니다. 하지만 나쁜 경험을 했다고 해서 필요한 도움을 찾는 노력을 그만두어서는 안 됩니다. 어떤 자료나 사람이 적절한 도움이 될지, 언제 그리고 어떻게 다른 사람과 개인적인 고민을 나눌 것인지, 무엇을 털어놓는 것이 안전한지를 판단할 때 어떻게 지혜롭게 판단할지 등을 숙고하는 것은 중요합니다. 염두에 두어야 할 질문에는 이런 것들이 있습니다. 내가 고민을 털어놓으려는 사람이 내게 도움을 줄 수 있는가? 그 사람이 나와 내 소중한 사람의 이익을 최우선으로 고려하겠는가? 그 사람이 비밀을 지켜주고 편협한 판단을 내리지 않을 것인가? 그 사람이 내 비밀을 받아줄 정도로 성숙하고 준비가 되어 있는가, 아니면 그것이 그 사람에게 도리어 해가 되겠는가?

- 여러분이 도움을 구하는 데 방해가 되는 장애물은 어떤 것이 있습니까?
- 누구에게 가서 도움을 받아야겠다고 느끼십니까?

## 도와줄 사람을 찾음

위안과 도움을 구할 때 다음 사람들을 고려해 봅니다.

## 가족

가족은 엄청난 사랑과 도움을 줄 가능성이 높습니다. 주님께서 우리에게 가족을 주신 한 가지 이유는 아무도 없다는 느낌이 들 때 경청하고 같이 있어 주도록 하기 위해서입니다. 신뢰할 수 있는 가족 구성원들은 우리가 계속하여 어려움에 단호히 맞서기 위해 필요로 하는 확신과 도움을 줄 수 있습니다.

## 친구

참된 친구는 힘든 시기 동안 우리와 함께해 줍니다. 그들은 이해심과 사랑을 지니고 우리가 가진 문제와 경험을 경청합니다. 그들은 우리가 생각지도 못한 제언과 제안을 해 줍니다. 진정한 친구는 진실을 말하기 힘든 순간에도 진실을 말해 줄 것이며, 우리의 선택의지를 존중하기에 우리 삶에 간섭하려 하지도 않을 것입니다.

## 신권 지도자 및 상호부조회 지도자

우리의 신권 지도자 및 상호부조회 지도자는 올바른 권세를 지닌 사람의 안수와 계시에 의해 부름을 받습니다.(신앙개조 1:5 참조) 그들은 주님의 대표자로서 "다른 사람을 돕기 위해 자신의 시간과 기술, 재능, 영적 및 정서적 지원, 신앙의 기도를 활용"(*지침서 제2권: 교회 관리* [2010], 9.6.2)할 수 있습니다. 사랑이 많으신 하나님 아버지께서는 우리를 위해 지도자들에게 인도와 지침을 주십니다. 감독은 특히 우리를 축복할 신권 열쇠와 하나님의 권능을 갖고 있습니다. 그렇기는 하지만 교회 지도자와 함께 얘기할 때는 지도자들의 지식 정도가 각자 다르기 때문에 우리가 겪고 있는 바를 이해하도록 돕는 것이 필요할 수도 있습니다.

## 조언자(멘토)

사랑하는 사람이 잘못된 선택을 한 경험이 있는 사람들은 귀중한 통찰과 지침을 줄 수 있습니다. 그들에게 효과가 있었던 일이 우리에게 다 맞지는 않겠지만, 그렇더라도 그들의 경험에서 배울 점이 있을 것입니다. 그들의 통찰과 이해력은 더 큰 치유와 평안을 찾는 데 도움이 될 수 있습니다.

## 지원 모임

교회의 배우자 및 가족 지원 모임은 무료이며 신앙과 희망을 나누기 위해 모인 사람들에게 비밀이 보장되는 환경을 제공합니다. 비슷한 어려움을 헤쳐나가고 있거나 그런 어려움을 이해하는 사람들과 솔직하게 터놓고 우리의 감정을 나누는 안전한 장

주

주

소가 있다는 것은 우리에게 큰 축복입니다. 교회 지원 모임이 없는 경우에는 지역 사회에서 복음 원리에 부합되는 도움을 제공하는 다른 적절한 지원 모임에 참석할 수도 있습니다.

## 전문적인 도움

우리 중 많은 사람이 평안과 치유를 찾으려 노력할 때 상당한 정서적 어려움에 직면합니다. 만약 치료를 받을 수 있다면, 복음 원리를 지지하는 온정적인 치료사의 도움을 통해 아직 해결되지 않은 문제들을 새로운 차원의 용기와 시각을 가지고 마주하고 바라볼 수 있습니다. 치료가 모든 사람에게 필요한 것은 아니지만, 그것은 우리가 구주를 통해 궁극적인 평안과 치유를 찾기 위해 노력할 때 고려해 볼 만한 한 가지 유용한 방법이 될 수 있습니다. 감독과 여타 교회 지도자들이 전문적인 도움을 찾는 데 유용한 도움을 줄 수도 있습니다.

- 어떤 형태의 지원이 여러분에게 가장 큰 효과가 있었습니까?
- 어떤 종류의 지원이 여러분의 인생에서 이 시기에 가장 큰 효과가 있겠습니까?
- 비슷한 어려움을 헤쳐나가는 사람들을 어떻게 지원할 수 있습니까?

가족은 엄청난 사랑과 도움을 줄 가능성이 높습니다. 주님께서 우리에게 가족을 주신 한 가지 이유는 아무도 없다는 느낌이 들 때 경청하고 같이 있어 주도록 하기 위해서입니다.

주

## 복음 공부

아래의 자료들을 공부하면서, 그 자료에서 가르치고 있는 원리들을 어떻게 적용할 수 있을지 기도하는 마음으로 생각해 보십시오.

사무엘상 20:16~17 (우리 친구들은 우리를 지지하고 사랑할 수 있다.)

모사이야서 24:13~15 (하나님은 고난을 겪는 우리를 도와주실 것이다.)

교리와 성약 81:5 (주님은 다른 사람에게 우리를 돕도록 요청하신다.)

교리와 성약 121:9 (친구들은 지지와 격려를 보낸다.)

헨리 비 아이어링, "참된 친구", *리아호나*, 2002년 5월호, 29~32쪽

제임스 이 파우스트, "시련 속에서 연단됨", *리아호나*, 2006년 2월호, 2~7쪽

로널드 에이 래스번드, "특별한 교훈", *리아호나*, 2012년 5월호, 80~82쪽

"회복하도록 지원을 찾고 베풂", OvercomingPornography.org

## 개인 학습 및 적용

다음은 이러한 원리들의 학습과 적용을 강화하기 위한 활동입니다. 여러분의 생각, 느낌, 통찰, 그리고 배운 바를 실행에 옮길 실천 계획을 일지에 적어 보십시오. 이런 활동을 반복하다 보면, 삶의 필요 사항과 상황이 바뀜에 따라 여러분은 새로운 깨달음을 얻게 될 것입니다.

- 개요에 있는 성구를 공부하고 깊이 생각해 보십시오. 무엇을 배웠습니까? 여러분 곁에 함께하면서 여러분을 지원해 줄 사람으로 주변에 누가 있습니까? 그들에게서 어떤 지원이 필요합니까?
- 제임스 이 파우스트 회장의 다음 인용문을 공부하고 깊이 생각해 보십시오. "우리는 다른 사람들에게 도움을 청하러 갈 수 있습니다. 누구에게 갈 수 있습니까? 십이사도 정원회의 올슨 에프 휘트니 장로(1855~1931)는 이러한 질문을 던지고 그 답을 주었습니다. '우리는 비통과 재난의 날에 도움과 위로를 받기 위해 누구를 바라봅니까? … 그들은 고통을 받았던 사람들입니다. 그들은 고통을 받았던 사람들입니다. 그들은 과거의 고통스러운 경험을 통해 현재 도움이 필요한 사람들에게 축복이 될 그들의 동정심과 애도를 풍성하게 전해 줍니

주

다. 그들이 직접 고난을 겪지 않았다면 이렇게 할 수 있었겠습니까?'"("시련 속에서 연단됨", *리아호나*, 2006년 2월호, 5쪽) 여러분과 비슷한 상황을 헤쳐 나온 사람은 여러분에게 어떤 식으로 도움을 줄 수 있겠습니까? 비슷한 상황을 헤쳐 나온 사람 중에 여러분이 의지할 만한 사람은 누구입니까? 여러분의 지도자들, 즉 감독이나 정원회 지도자 또는 상호부조회 회장과 같은 이들에게 비슷한 어려움을 이겨낸 사람을 소개해 달라고 부탁해 보십시오.

○ 헨리 비 아이어링 회장의 말씀 "참된 친구"와 로널드 에이 래스번드 장로의 말씀 "특별한 교훈"을 공부하고 깊이 생각해 보십시오. 어떤 원리를 배웠습니까? 다른 사람들의 지원이 여러분에게 어떤 도움이 될 수 있습니까? 여러분이 지원받을 수 있는 대상은 누가 있습니까? 여러분은 무엇을 해야 한다는 느낌을 받았습니까?

○ 다음 *찬송가*에 있는 원리를 생각해 보십시오. "Lord, I Would Follow Thee" (*Hymns,* no. 220), "풍성하신 주 은혜로"(*찬송가*, 138장), "서로 사랑해"(*찬송가*, 193장)

원리 7

# 범사에 감사하라

*"진실로 내가 너희, 나의 친구들에게 이르노니, 두려워 말라. 너희 마음에 위로를 얻으라. 참으로 항상 기뻐하고 범사에 감사하라."(교리와 성약 98:1)*

## 좌절과 두려움, 분노를 극복함

인생이 늘 우리가 소망하거나 기대한 대로 흘러가는 것은 아닙니다. 때로 좌절과 두려움, 분노로 짓눌리는 느낌이 들기 쉽습니다. 사탄은 그런 감정을 이용해서 우리를 공격하고 우리가 자기 자신을 비판하고 다른 사람의 결점을 찾도록 이끄는 기회로 삼습니다. 부정적인 정서에 몰입할수록 그런 감정은 더 강해져, 급기야는 우리 생각을 지배하며, 영을 느끼고 행복을 찾는 우리 능력을 감소시키기 시작합니다. "대저 그 마음의 생각이 어떠하면 그 위인도 그러한즉."(잠언 23:7) 잠언의 이 말씀은 부정적인 생각과 긍정적인 생각 모두에 적용됩니다. 우리의 부정적인 감정을 상쇄하는 한 가지 방법은 우리가 여러 가지로 받은 축복들을 깊이 생각하고 감사를 드리는 것입니다.

- 어떻게 하면 힘들다는 사실을 인정하면서도 그것에 사로잡히지 않을 수 있습니까?

주

## 우리 삶에서 하나님의 손길을 인정함

고난의 한가운데서, 너무나 많은 고통과 슬픔에 짓눌릴 때면 주위의 선하고 좋은 것들을 보기 어려울 수도 있습니다. 그러나 우리는 감사해야 할 이유가 많이 있습니다. 헨리 비 아이어링 회장은 어려움 때문에 삶에서 하나님의 손길을 보는 데 어려움을 겪는 사람들에게 이렇게 권고했습니다. "열쇠는 성신을 동반자로 맞이하는 것입니다. 하나님이 우리를 위해 하신 일을 볼 수 있도록 돕는 것은 바로 성신입니다. … 하나님께서 … 행하신 일들을 [우리가] 볼 수 있도록 돕는 것 또한 성신입니다. … 오늘 밤, 그리고 내일 밤, 여러분은 기도하고 명상하며 다음과 같은 질문을 할지도 모르겠습니다. 하나님께서 나만을 위한 메시지를 보내셨을까? 내가 내 삶에서나 자녀들의 삶에서 그분의 손길을 보았을까? 저 또한 그렇게 할 것입니다. 그런 다음, 저는 그날의 기억을 보존할 방법을 찾을 것입니다. 저와 제가 사랑하는 사람들은 하나님이 우리를 얼마나 사랑하는지 또 얼마나 우리가 그분을 필요로 하는지 기억할 필요가 있기 때문입니다." ("오 기억하고 기억할지어다", *리아호나*, 2007년 11월호, 68~69쪽)

우리에게는 '친절하신 자비'가 많이 있습니다. 그것들은 우리 삶을 풍요롭게 해 주고, 우리를 사랑하시며 매우 개인적으로 우리를 마음에 두고 계시는 아버지가 계시다는 사실을 알게 해 줍니다. 매일 변함없이 시간을 내어 감사할 일들을 깊이 생각하고 기록할 때, 우리 생활에 하나님의 손길이 임하는 증거가 더욱 분명해집니다. 우리는 과거 우리에게 찾아왔던 많은 축복에 더욱 온전히 감사드리게 됩니다. 우리는 또한 매일 찾아오는 축복을 살펴보고 알아보며 그 축복에 기뻐합니다. 제랄드 엔 런드 장로는 이렇게 가르쳤습니다. "때로 … 축복이라는 것은 우리를 축복하는 일 이외에도 어떤 일을 이루기 위해 비범한 방법으로 매우 정확한 시기에 옵니다. 그런 축복은 시련의 시기에 우리의 사기를 높여주는 하나님이 실재하심을 분명하게 확인해 줍니다."(*Divine Signatures: The Confirming Hand of God* [2010], 28) 우리의 치유의 여정에서 감사는 우리 마음을 변화시키고 하나님의 선하심과 예수 그리스도의 구속하는 권능을 통해 기쁨을 경험하도록 도와줍니다.

- 축복을 주의 깊게 생각하는 것은 삶에서 하나님의 손길을 보는 데 어떻게 도움이 되었습니까?
- 여러분이 삶에서 하나님의 손길을 인식하는 데 도움을 주는 것에는 또 어떤 것이 있습니까?

## 우리 자신의 은사와 재능을 인식함

하나님의 자녀로서 우리는 많은 영적 은사를 축복으로 받았습니다. "이는 많은 은사가 있고 또 각 사람에게는 하나님의 영으로 한 가지 은사가 주어짐이니라. 어떤 이들에게는 이것이 주어지고 또 어떤 이들에게는 다른 것이 주어지나니, 이는 모두가 그로써 유익을 얻게 하려 함이니라."(교리와 성약 46:11~12) 우리 각자가 축복으로 받은 은사를 인식하고 그것에 감사하는 것이 중요합니다. 우리의 재능과 은사를 발전시키려 노력할 때, 그것은 우리 삶에 만족과 성장, 긍정적인 변화를 가져다줍니다. 왜냐하면 우리는 모두 재능과 은사를 가지고 있기 때문입니다."("행복, 여러분의 유산", *리아호나*, 2008년 11월호, 119쪽) 우리가 받은 은사를 발견하고 그것을 더 발전시키려면 시간과 노력이 필요하겠지만 우리는 모두 하나님께서 주신 능력을 통해 기여할 일들이 많이 있습니다. 우리가 받은 은사를 발견하고 그것을 더 발전시키려면 시간과 노력이 필요하겠지만 우리는 모두 하나님께서 주신 능력을 통해 기여할 일들이 많이 있습니다.

- 여러분의 은사와 재능에는 어떤 것이 있습니까? 이러한 은사와 재능을 더 발전시키기 위해 무엇을 할 수 있습니까?
- 축복사의 축복은 여러분이 가진 은사와 재능을 확인하는 데 어떻게 도움이 됩니까?

## 사랑하는 사람에게서 선한 점을 찾음

우리 자신의 은사를 인식하고 그것에 감사하는 것에 더하여 다른 사람, 특히 우리 가족이 가진 신성을 인식하는 것이 필수적입니다. 사람 사이의 관계에서, 초점을 주로 어디에 두느냐에 따라 상대에 대한 생각이 결정됩니다. 사랑하는 사람들에게 죄가 없다면 그들이 어떤 모습일지 상상해 보기가 지금은 어려울 수도 있습니다. 그러나 우리 자신의 치유 과정에서 중요한 부분은 그들의 잘못된 선택을 넘어서서 그들이 정말 누구인지를 아는 것입니다. 그들은 하나님이 사랑하시는 아들딸입니다. 우리가 처해 있는 힘든 상황에도 불구하고, 우리는 사랑하는 사람들이 지닌 선한 성품과 행동에 감사하겠다고 선택할 수 있습니다. 성령의 영감에 귀 기울이고 그에 따르려 노력한다면, 우리는 모든 사람에게서, 심지어 우리 마음을 아프게 한 사람들에게서도 신성한 잠재력을 볼 수 있습니다. 우리가 다른 사람에게서 본 선함을 인식

주

주

하고 그에 감사하겠다고 마음먹을 때, 우리의 관계는 나아질 수 있고, 사랑하는 사람들도 희망이 부푸는 경험을 할 수 있습니다.

- 사랑하는 사람에게서 좋은 점을 보는 데 도움이 되는 것은 무엇입니까?
- 좋은 점을 찾는 것이 여러분의 관계에 어떤 변화를 일으킵니까?

## 구주와 그분의 속죄에 대해 감사를 표현함

무엇보다도 우리는 구주와 그분의 속죄에 대해 감사합니다. 주님은 좋을 때나 나쁠 때나 우리 곁에서 우리와 함께 걸으셨습니다. 우리 삶에서 좋은 것은 모두 구주께서 주신 축복입니다. 이사야는 이렇게 말했습니다. "보라 하나님은 나의 구원이시라 내가 신뢰하고 두려움이 없으리니 주 여호와는 나의 힘이시며 나의 노래시며 나의 구원이심이라."(이사야 12:2) 우리가 지닌 많은 축복에 대해 깊이 숙고하면서 우리는 암몬처럼 이렇게 감사드릴 수도 있습니다. "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. 참으로 보라, … [내]가 영원토록 그의 이름을 찬송하리로다."(앨마서 26:11~12) 구주에 대한 감사는 우리가 더 나은 사람이 되고, 좀 더 사랑하고, 더욱 그리스도와 같은 사람이 되도록 이끌어 줍니다.

- 여러분은 구주에 대해 어떻게 느낍니까? 구주의 속죄는 여러분을 어떻게 축복했습니까?
- 감사한 마음을 어떻게 주님께 보여드릴 수 있습니까?

우리 각자가 축복으로 받은 은사를 인식하고 그것에 감사하는 것이 중요합니다. 우리의 재능과 은사를 발전시키려 노력할 때, 그것은 우리 삶에 만족과 성장, 긍정적인 변화를 가져다줍니다.

## 심화 학습 자료

### 복음 공부

아래의 자료들을 공부하면서, 그 자료에서 가르치고 있는 원리들을 어떻게 적용할 수 있을지 기도하는 마음으로 생각해 보십시오.

교리와 성약 59:7, 21 (우리는 범사에 주님께 감사하라는 명을 받았다.)

교리와 성약 78:19 (모든 것을 감사함으로 받을 때 우리는 축복을 받는다.)

모세서 5:10~12 (아담과 이브는 힘든 상황에서도 감사함으로 대응했다.)

헨리 비 아이어링, "오 기억하고 기억할지어다", *리아호나*, 2007년 11월호, 66~69쪽

토마스 에스 몬슨, "감사라는 성스러운 선물", *리아호나*, 2010년 11월호, 87~90쪽

보니 디 파킨, "감사: 행복으로의 길", *리아호나*, 2007년 5월호, 34~36쪽

주

주

리차드 지 스코트,"점점 증가하는 악 속에서 잘 사는 방법", *리아호나*, 2004년 5월호, 100~102쪽

디이터 에프 우흐트도르프, "어떤 상황에서도 감사할 수 있습니다", *리아호나*, 2014년 5월호, 70, 75~77쪽

동영상: "날마다 추수 감사절"

동영상: "감사의 영으로"

## 개인 학습 및 적용

다음은 이러한 원리들의 학습과 적용을 강화하기 위한 활동입니다. 여러분의 생각, 느낌, 통찰, 그리고 배운 바를 실행에 옮길 실천 계획을 일지에 적어 보십시오. 이런 활동을 반복하다 보면, 삶의 필요 사항과 상황이 바뀜에 따라 여러분은 새로운 깨달음을 얻게 될 것입니다.

- 헨리 비 아이어링 회장의 말씀, "오 기억하고 기억할지어다"를 공부하고 깊이 생각해 보며, 자신의 삶에서 하나님의 손길을 인식하는 방법을 찾아보십시오. 날마다 "나는 오늘 주님의 손길이 우리나 자녀들, 또는 우리 가족에게 임하신 것을 본 적이 있는가?" 라는 질문을 숙고한 후 자기 생각을 기록해 보십시오.
- 여러분이 현재 경험하는 시련이나 어려움에 대해 생각합니다. 아담과 이브(*복음 그림책*[2009], 5번) 그림을 연구하고 깊이 생각하며 모세서 5:10~12를 읽습니다. 역경에 대한 그들의 반응에서 감동을 주는 것은 무엇입니까? 그들의 모범에서 무엇을 배울 수 있습니까?
- 동영상 "날마다 추수 감사절"과 "감사의 영으로"를 시청하고 감사에 대한 가르침을 생각해 봅니다. "감사를 표현하는 일은 은혜롭고 영광스러우며, 감사하는 마음으로 행동하는 것은 자애롭고 고귀합니다. 늘 감사하는 마음으로 사는 것은 천국을 맛보는 일입니다."("감사라는 성스러운 선물", *리아호나*, 2010년 11월호, 90쪽) 어떻게 더 깊은 감사를 보일 수 있습니까? 어떻게 더 깊은 감사를 보일 수 있습니까?

○ 감사를 표하는 것이 왜 중요합니까? 감사를 느끼고 표현할 때 어떤 축복이 옵니까? 교리와 성약 78:19를 읽고 깊이 생각해 보십시오. "감사: 행복으로의 길"에서 보니 디 파킨 자매의 '축복 바구니' 이야기를 읽고, 여러분이 감사해 하는 축복들을 적어 봅니다. 이 경험에 대한 느낌을 친구나 소중한 사람과 나눕니다.

○ 리차드 지 스코트 장로의 말씀 "점점 증가하는 악 속에서 잘 사는 방법"을 공부하고 깊이 생각해 본다. 악으로 가득한 세상에서 선을 찾고 더 희망차게 살기 위해 스코트 장로가 제안하는 방식을 찾아봅니다. 삶에서 선한 것에 더욱 온전히 감사함을 느끼기 위해 여러분이 배운 것을 어떻게 활용할 수 있습니까?

○ 여러분의 축복사의 축복을 공부하고 깊이 생각해 보며 하나님 아버지께서 주신 구체적인 은사와 재능을 찾아봅니다. 축복사의 축복을 아직 받지 않은 경우, 이에 관해 감독과 상의하고 받을 준비를 하는 것을 고려해 보십시오.

○ 다음 *찬송가*에 있는 원리를 생각해 봅니다. "세상 모든 풍파 너를 휩쓸어"(*찬송가*, 142장), "성도들아 두려울 것 없다"(*찬송가*, 16장), "내 정성 다하여 주님께 감사하네"(*찬송가*, 37장), "내 영혼 구한 구속주"(*찬송가*, 64장), "풍성하신 주 은혜로"(*찬송가*, 138장)

**주**

원리 8

# 굳건하며 흔들리지 마십시오

*"그런즉 이에 이른 자마다, 너희가 스스로 알고 있거니와, 신앙과 그들을 자유롭게 한 것 안에서 굳건하며 흔들리지 아니하느니라."(힐라맨서 15:8)*

## 우리 자신과 가족을 보호하기 위해 경계를 설정함

우리는 종종 사랑하는 사람들을 지지하는 문제와 우리 자신의 안녕과 안전에 대한 필요를 충족시키려는 노력 사이에서 갈등을 느낍니다. 특히나 사랑하는 사람들이 계속하여 파괴적인 행동으로 어려움을 겪을 때 그렇습니다. 우리는 그들에게 우리의 사랑을 보이고 싶지만, 동시에 우리 자신과 다른 사람을 보호하고 싶어 합니다. 자신을 사랑하고 보호하는 법을 배우는 것은 우리 자신의 개인적인 가치에 대한 이해를 지키는 데 극히 중요할 뿐만 아니라 사랑하는 사람들에게도 축복이 될 것입니다.

경계를 설정한다는 것은 특정 행동이나 개인에 대한 테두리나 한계를 정하여 다른 사람들이 침범하지 못하게 하는 것을 의미합니다. 이 개념을 이해하고 경계를 설정할 수 있으면 자신이 희생자 같다는 느낌을 피하는 데 도움이 됩니다.

우리가 설정한 경계는 우리의 영적, 정서적, 신체적 요구를 충족시키는 데 도움이 될 것이며 궁극적으로는 우리가 안전하고 평화롭게 느끼는 데 도움이 됩니다. 다른 사람들을 온전히 사랑하고 그들에게 봉사하기 위해서는 안전하고 평안하다는 느낌이 필요합니다. 그러나 우리의 필요 사항이 적절하게 충족되지 않는다면, 우리는 사랑하는 사람들과 대화할 책임이 있습니다. 그들이 우리를 도와줄 것인지 아닌지를 그들의 선택의지에 따라 결정하게 하는 방식으로 말입니다.

- 여러분이 설정한 경계는 여러분이 안전하고 평안하다고 느끼는 데 어떻게 도움이 됩니까? 그것은 여러분 자신과 다른 사람들에게 사랑을 보여주는 데에 어떻게 도움이 됩니까?

## 마음을 열고 솔직해짐

사랑하는 사람들과 마음을 열고 솔직하게 우리의 고통에 대해 그리고 우리에게 그들의 도움이 얼마나 필요한지에 대해 말하는 것이 어려울 수도 있습니다. 그러나 우리의 연약함으로 인해 더 진정성을 가질 수 있으며, 그들도 우리에게 더 공감할 수 있습니다. 사랑하는 사람들이 불친절하고 애정 없는 행동을 하는 선택의 결과로 계속하여 경계를 침범하면, 그 다음으로 우리가 취하게 되는 최선의 행동은 그 대가를 치르게 하는 것입니다. 러셀 엠 넬슨 회장은 이렇게 가르쳤습니다. "죄인을 진정으로 사랑하는 것은 묵인해 주는 것이 아니라 용기 있게 대면하는 것입니다. 진실한 사랑은 자기 파괴적인 행동을 방조하지 않습니다."("우리에게 관용과 사랑을 가르쳐 주옵소서", *성도의 벗*, 1994년 7월호, 71쪽)

우리에게는 경계를 설정하고 분명하게 전달하며, 규칙을 만들고, 가족들이 자신의 선택에 대한 책임을 지게 할 의무가 있습니다. 이것은 다른 사람을 통제하는 것이 아니라 오히려 그들의 부정적인 영향을 최소화하고 가족이 안전하고 평안하게 지내도록 돕기 위한 것입니다. 경계를 설정함으로써 또한 우리는 하나님의 자녀라는 우리의 가치를 기억하고 삶에서 사랑과 친절을 받을 가치가 있음을 알게 됩니다. 많은 배우자와 가족들은 마음을 터놓고 자신의 감정과 경험을 전달하며 확고하게 경계를 설정하고 치러야 할 대가를 정할 때, 사랑하는 사람들이 자신의 선택과 행동이 미치는 해로운 영향을 더욱 온전히 이해한다는 것을 알게 됩니다. 사랑하는 사람들은 대가를 치르는 경험을 할 때 치유와 회복을 찾는 데 필요한 바로 그 동기를 얻을 수 있습니다. 또한 한계를 설정하는 것은 영을 우리 가정과 가족의 삶 안으로 초대

주

주

하는 데에도 도움이 됩니다. 그 까닭은 그것이 우리가 마음을 열고 솔직하고 겸손하며 적극적인 태도를 갖도록 도움을 주고 사랑하는 사람들이 자신의 선택의지를 더 잘 행사할 수 있게 해 주기 때문입니다.

- 사랑하는 사람과의 관계에서 마음을 열고 솔직했던 것이 여러분의 삶에 어떤 축복을 주었습니까?
- 사랑하는 사람에게 원하는 만큼 마음을 열거나 솔직할 수 없었다고 느꼈다면, 더 솔직하게 대화할 수 있기 위해 무엇을 할 수 있습니까?

## 경계를 침범하면 대가를 치르게 함

사랑하는 사람들이 계속하여 경계를 무시한다면, 우리는 치러야 할 대가를 제시해야 합니다. 그렇게 할 때, 우리는 주님의 인도를 구해야 합니다. 영은 사랑하는 사람과 우리에게 무엇이 최선인지 알도록 도와줄 수 있습니다. 모든 사람에게 다 들어맞는 한 가지 방법은 없습니다.

하지만 가족을 위해 경계와 치러야 할 대가를 설정할 때 인도받을 수 있는 확실한 원리가 있습니다. 예를 들어, 우리의 경계와 치러야 할 대가는 선택의지의 원리에 근거해야 합니다. 즉 우리가 바라거나 다른 누군가가 해 주기를 기대하는 것이 아니라 우리가 할 수 있는 것에 중심을 두어야 합니다. 경계 및 치러야 할 대가는 분명하고 구체적이어야 합니다. 그것은 분노나 처벌이 아니라 사랑으로 영감받고 전달되어야 합니다. 그것은 행동을 취한 바에 따라 나타나는 자연적인 결과를 포함할 수 있습니다. 우리는 수행 가능한 단순하고 구체적인 제한선에서부터 시작할 수 있습니다. 예를 들어, 적절한 경계선은 우리 가정이 외설물이나 해로운 물질, 또는 이와 관련된 부정적 영향력에서 완전히 벗어나야 한다고 주장하는 것부터 시작할 수 있습니다. 사랑하는 사람들이 이 경계선 중 하나를 범하는 경우에는, 그에 관련된 대가를 치르게 해야 합니다. 이렇게 해야 사랑하는 사람들도 우리가 참는 데는 한계가 있고 부적절한 행동은 허용하지 않는다는 것을 알게 됩니다.

복음에서도, 아버지께서 계명을 주신 후 불순종에 대해서는 결과(대가)를 허용하시는 패턴을 가르쳐 줍니다. 예를 들어, 경전은 계명에 불순종하면 영을 항상 동반할 수는 없다고 가르칩니다.(모사이야서 2:36 참조) 우리의 삶에서 사랑하는 사람들의 잘못된 행동에 대한 한계를 설정하게 될 때 우리는 자신이 사랑받고 존경받을 가치가 있음을 상기하게 됩니다. 사랑하는 사람들은 경계가 우리의 이웃뿐만 아니라 우리 자신을 사랑하라는 크고 둘째 되는 계명을 지킬 의무에 관한 것임을 이해해야 합니다.(마태복음 22:39 참조)

경계는 도전받을 것이고 그 대가는 마땅히 치르게 해야 한다는 것을 우리는 예상해야 합니다. 그러나 실수가 배움의 기회가 된다는 것도 명심해야 합니다. 어떤 행동에 대해 치러야 할 대가를 정하고자 한다면, 그것은 사랑과 배움의 정신으로 기꺼이 실천할 수 있는 것이어야 합니다. 우리가 정하는 경계와 치러야 할 대가는 지혜롭게, 복음과 조화를 이루는 방식으로, 성신의 인도에 따라 정해야 합니다. 우리는 또한 믿음직한 지원 전문가, 교회 지도자 또는 전문 상담사와 상담함으로써 도움을 요청할 수 있습니다. 이렇게 하면 우리 생각을 평가하고, 참됨과 사랑의 원리를 동기로 삼지 않은 경계나 대가를 주의하는 데 도움이 됩니다.

주님은 우리가 가족의 안전과 안녕을 위해 한계를 설정하고 그 대가를 치르게 할 때 우리를 돕고 지지해 주실 것입니다. 우리가 그렇게 할 때, 그분의 영향력은 우리와 사랑하는 사람들의 삶에 더 많은 평안을 가져올 것입니다.

- 경계와 치러야 할 대가는 여러분과 사랑하는 사람 모두 회복과 치유를 찾는 데 어떤 도움이 될 수 있습니까?
- 사랑하는 사람이 경계를 침범할 때 치러야 할 대가에는 어떤 것이 있습니까?
- 사랑하는 사람이 여러분이 정한 경계를 반복해서 어긴다면 어떻게 적절히 대처할 수 있습니까?

## 관계를 유지하기 위해 우리가 할 수 있는 일을 행함

사랑하는 사람이 한 선택의 결과 때문에 우리가 느끼는 고통이 감당하기 어려워 보일 수도 있습니다. "이걸 얼마나 오래 견뎌야 하는가?"라고 자문할 수도 있습니다. 때로는 사랑하는 사람들에게서 떨어져 지내거나 그들과의 관계를 끝내는 것이 그런 고통을 벗어나는 유일한 선택처럼 보일 때도 있습니다. 반면, 우리는 가족 관계를 지속하기 위해 합리적인 모든 노력을 기울여야 합니다.

고대 및 현대의 선지자와 사도들은 거듭해서 결혼과 가족의 신성함에 대해 가르쳐 왔습니다. 엠 러셀 밸라드 장로는 이렇게 가르쳤습니다.

"오늘 저는 이 교회의 회원들과 도처에 있는 헌신적인 부모, 조부모 및 모든 친척을 포함한 대가족 구성원들에게 [가족] 선언문을 고수하고 그것을 모로나이 장군의 '자유의 기치'와 같은 깃발로 삼아 그 가르침대로 생활하고자 결심하기를 부탁드립니다. …

주

주

가족에 대한 사탄의 공격이 널리 행해지는 오늘날의 세상에서 부모들은 자신들의 가족을 강화하고 방어하기 위해 그들이 할 수 있는 모든 것을 해야 합니다."("가장 중요한 것은 가장 오래 지속되는 것임", *리아호나*, 2005년 11월호, 41~42쪽)

우리는 우리의 가족 관계에 관한 주님의 뜻을 알려고 노력하는 가운데 우리를 지탱해 주는 주님의 인도와 힘을 구해야 합니다.

- 분명한 한계를 유지함으로써 여러분의 관계에 대한 결심을 보이기 위해 무엇을 할 수 있습니까?
- 경계를 유지하는 것이 여러분의 자아 존중감을 보존하는 데 어떻게 도움이 됩니까?

## 사랑하는 사람의 학대 행위를 굳이 견딜 필요가 없음을 인식함

사랑하는 사람이 우리를 학대하는 경우 그 어떤 학대도 수용해서는 안 됩니다. "학대는 다른 사람을 신체적, 정서적, 성적 또는 영적으로 잘못 대하는 행동입니다. 신체에 해를 미칠 뿐만 아니라 정신과 영에 깊은 영향을 줘서 신앙을 파괴하고 혼란과 의심, 불신, 죄책감, 두려움을 야기할 수 있습니다."(*Responding to Abuse: Helps for Ecclesiastical Leaders* [1995], 1) 강박적인 행동으로 고통받는 사람들은 때때로 학대 행위를 하기도 합니다. 우리 마음에 "관용과 사랑"("겸손하게 기도하오니", *찬송가*, 113장)이 가득차게 해 달라고 기도하지만, 주님께서는 우리가 학대를 참고 견디기를 기대하시거나 바라시는 것은 분명 아닙니다. 우리의 안녕을 지속하고, 안전을 유지하고, 학대를 멈추기 위해 필요한 조처를 하는 것이 중요합니다. 우리 자신을 보호할 방법에 대해 하나님 아버지, 교회 지도자, 또는 믿을 만한 다른 사람에게서 도움을 구해야 할 수도 있습니다.

어떤 경우에는 별거나 이혼도 올바른 조치가 될 수 있습니다. 댈린 에이치 옥스 장로는 이렇게 말씀했습니다.

"우리는 여러분 중 많은 회원이 무고한 희생자라는 것을 알고 있습니다. 그런 회원들의 이전 배우자는 끊임없이 성스러운 성약을 어겼거나 장기간 동안 결혼 생활의 책임을 이행하지 않았거나 거절했던 사람들입니다. 그러한 학대를 경험한 회원들은 이혼보다 더 나쁜 상황들이 있음을 직접적으로 경험한 사람들입니다.

결혼 생활의 불씨가 꺼지고 소생할 희망이 없을 때, 그 결혼을 끝낼 수단이 필요합니다."("이혼", *리아호나*, 2007년 5월호, 70~71쪽)

별거 또는 이혼을 심각하게 고려할 때, 교회 지도자와 다른 사람의 조언을 구하는 것이 때로 도움이 되기도 합니다. 하지만 이런 결정은 주님의 인도에 따라 개인적으로 내려야 할 결정입니다.

- 사랑하는 사람이 학대하는 사람이라면 어떻게 그들에게 적절히 대응할 수 있습니까?

어떤 행동에 대해 치러야 할 대가를 정하고자 한다면, 그것은 사랑과 배움의 정신으로 기꺼이 실천할 수 있는 것이어야 합니다. 우리가 정하는 경계와 치러야 할 대가는 지혜롭게, 복음과 조화를 이루는 방식으로, 성신의 인도에 따라 정해야 합니다.

## 심화 학습 자료

### 복음 공부

아래의 자료들을 공부하면서, 그 자료에서 가르치고 있는 원리들을 어떻게 적용할 수 있을지 기도하는 마음으로 생각해 보십시오.

모로나이서 8:16 ("완전한 사랑이 모든 두려움을 내어 쫓음이라")

교리와 성약 1:31~32 (주님은 죄를 털끝만큼도 묵과할 수 없으시지만, 우리가 회개할 때 용서해 주신다.)

주

## 주

존 케이 카맥, "우리 자녀들이 실족할 때", *리아호나*, 1999년 3월호, 29~37쪽

러셀 엠 넬슨, "우리에게 관용과 사랑을 가르쳐 주옵소서", *성도의 벗*, 1994년 7월호, 69~71쪽

댈린 에이치 옥스, "이혼", *리아호나*, 2007년 5월호, 70~73쪽

댈린 에이치 옥스, "사랑과 율법", *리아호나*, 2009년 11월호, 26~29쪽 참조.

디이터 에프 우흐트도르프, "계속 인내하십시오", *리아호나*, 2010년 5월호, 56~59쪽

"가족의 책임", *복음 원리*(2011), 212~217쪽

"결혼 생활에서 생기는 문제에 대처함", *결혼 및 가족 관계: 교사 교재*(2000), 18~22쪽

## 개인 학습 및 적용

다음은 이러한 원리들의 학습과 적용을 강화하기 위한 활동입니다. 여러분의 생각, 느낌, 통찰, 그리고 배운 바를 실행에 옮길 실천 계획을 일지에 적어 보십시오. 이런 활동을 반복하다 보면, 삶의 필요 사항과 상황이 바뀜에 따라 여러분은 새로운 깨달음을 얻게 될 것입니다.

- 댈린 에이치 옥스 장로의 말씀 "사랑과 율법"과 러셀 엠 넬슨 회장의 말씀 ""관용과 사랑을 가르쳐 주옵소서"를 공부하고 깊이 생각해 보며, 한계를 정하고 사랑을 보이는 것과 관련된 원리를 찾아봅니다. 이미 정했거나 정하기로 계획한 한계(경계)들에 관해 생각해 보십시오. 그 한계들을 이러한 복음 원리의 맥락에서 평가해 봅니다. 일지에 이러한 원리를 적용하기 위한 여러분의 생각과 아이디어를 기록합니다.
- 여러분이 당면한 상황과 관련하여 개인적 또는 전문적인 경험을 가진 사람이나 교회 지도자 같이 여러분이 신뢰하는 사람과 함께 현재 상황에 대해 이야기하는 것을 고려해 보십시오. 그 사람과 함께 어떤 한계나 치러야 할 대가가 필요하며 타당한지에 대해 상의하십시오. 이와 더불어 기도를 통해 하나님 아버지의 인도를 구합니다. 어떤 조치가 필요하다고 느끼십니까?

○ 존 케이 카먹 장로의 말씀, “우리 자녀들이 실족할 때”를 공부하고 깊이 생각해 보십시오. 부모가 죄를 용서해 주지 않고 어떻게 사랑을 보일 수 있겠는지 생각해 봅니다. 이 말씀에서 설명하고 있는 원리 중 어떤 것이 여러분의 상황에 구체적으로 적용됩니까? 여러분이 받은 영의 느낌을 바탕으로 해서 행동 계획을 적어봅니다.

○ 다음 *찬송가*와 어린이 노래에 있는 원리를 생각해 보십시오. “용감하게 의 행하라”(*어린이 노래책*, 80쪽), “이 몸은 주가 주신 성전”(*어린이 노래책*, 73쪽), “겸손하게 기도하오니”(*찬송가*, 113장), “나의 집에 사랑이 차고 넘치면”(*찬송가*, 174장), “Father, Cheer Our Souls Tonight”(*Hymns*, no. 231), “의의 일하세”(*찬송가*, 177장)

**주**

원리 9

# 우리는 부정직을 버렸고

*"[우리는] 숨은 부끄러움의 일을 버리고 속임으로 행하지 아니하며 하나님의 말씀을 혼잡하게 하지 아니하고 오직 진리를 나타냄으로 하나님 앞에서 각 사람의 양심에 대하여 스스로 추천하노라."(고린도후서 4:2)*

## 신뢰를 키움

그릇된 선택은 비밀 속에서 자라나며 속임은 그 활력의 근원입니다. 사랑하는 사람들은 그들이 그릇된 선택을 하는 과정에서 비밀과 속임이 어떤 역할을 하는지를 인식할 때 돌이키기 시작합니다. 사랑하는 사람들이 우리에게 거짓말하거나 우리를 속이고 자신들의 그릇된 행동을 축소할 때, 그들에 대한 우리의 신뢰는 무너집니다. 신뢰가 무너지면 우리가 없는 자리에서 사랑하는 사람이 어떤 행동을 할지 두려움과 걱정을 떨쳐내기가 어렵습니다. 예를 들어, 그들이 가게에 간다고 하면, 혹시 거짓말하고 실제로는 부적절한 행동을 하려는 생각은 아닌지 의심할 수도 있습니다. 이런 불신 때문에 우리의 소통과 관계에 장벽이 생기기도 합니다. 우리는 사랑하는 사람이 무슨 일을 하고 있는지 끊임없이 걱정하는 가운데, 그들의 행동을 감시하려 할 수도 있습니다.

그러나 사랑하는 사람을 지금은 완전히 신뢰할 수 없다 하더라도, 주님과 그분의 보호는 신뢰할 수 있습니다. 주님은 우리가 마주하는 많은 걱정과 두려움에 효과적으로 대처해 나가도록 도와주십니다. 주님은 그분의 영을 통해 우리가 평안과 희망을 찾을 수 있도록 도와주시며 확신을 주십니다. 니파이는 이렇게 선언했습니다. "주여, 내가 주를 의뢰하였사오니 내가 또 영원히 주를 의뢰하리이다."(니파이후서 4:34; 또한 앨마서 58:11 참조)

- 사랑하는 사람을 신뢰하기 힘들 때 주님을 신뢰하는 것이 어떻게 도움이 되겠습니까?

## 사랑하는 사람들에게 정직하도록 격려함

우리 중 많은 사람은 사랑하는 사람이 잘못된 선택을 했음을 아는 순간 충격과 놀라움을 금치 못합니다. 그들의 행위와 행동에 대해 많은 의문이 드는 것이 당연합니다. 어느 정도까지 우리를 속여온 것인가? 숨기는 것이 또 있지 않는가? 우리는 대답을 듣고 사실을 파헤치고 싶은 마음이 간절하게 됩니다. 사랑하는 사람들은 대개 사실을 부인하거나, 또는 너무 당황하고 부끄러워 한 번에 아주 조금씩만 털어놓곤 합니다. 자신들이 한 일에 대해 정직하게 책임을 지는 것이 아주 중요하기는 하지만, 한편으로는 완전히 털어놓으려면 대체로 시간이 걸립니다. 특히나 오랫동안 비밀로 하고 속여 온 경우라면 더더욱 그렇습니다.

사랑하는 사람들이 그동안 저질러온 고통스러운 일과 비밀을 모두 알기는 어렵습니다. 구체적인 내용을 들으면 마음이 아프고 상처가 될 수도 있다는 생각에 모든 것을 알고 싶지 않을 수도 있고 아니면 들을 준비가 되어 있지 않을 수도 있습니다. 사실을 듣는 것이 필요하지만 모든 것은 "지혜와 질서 안에서" 이뤄져야 합니다.(모사이야서 4:27) 사실을 얼마나 자세히 들어야 좋을지는 각자의 여건에 따라 다릅니다. 감독이나 친구, 상담자, 그리고 무엇보다도 영은 우리가 알아야 할 것과 도리어 우리에게 실제로 해가 될 수도 있는 것 사이에서 균형을 이루도록 인도하고 도움을 줄 수 있습니다. 사랑하는 사람들이 나누는 이야기 때문에 화가 나거나 마음이 아프더라도, 그들에게 분노에 찬 행동을 하거나 창피를 주지 않는 것이 중요합니다. 털어놓는 것은 회복과 치유의 일부이며, 사랑하는 사람들이 회복으로 나아가는 과정에서 반드시 극복해야 하는 감정인 부끄러움과 자기 혐오를 어쩌면 이미 경험하고 있을지도 모른다는 점을 기억하십시오.

- 신뢰 관계의 토대를 쌓으려면 여러분은 어느 정도로 자세하게 알아야 합니까?
- 꼭 알아야 하는 내용과 말하지 않고 놓아두어야 할 내용은 어떻게 정할 수 있습니까?

주

주

## 계속해서 정기적으로 대화를 나눔

우리가 사랑하는 사람들은 자신들의 고민이나 어려움을 우리에게 털어놓기를 주저하거나 망설일 수도 있습니다. 마찬가지로 우리도 우리가 느끼는 감정을 그들과 나누기가 불편할 수 있습니다. 쉽지는 않겠지만, 사랑하는 사람들에게 마음을 열고 솔직하게 대할 방법을 찾을 수 있습니다. 회복과 치유를 향한 여정에 대해 정기적으로 서로 대화를 나누는 것이 우리와 우리가 사랑하는 사람들 모두에게 유익할 것입니다. 여기에는 사랑하는 사람들이 유혹을 받거나 재발을 경험하는 때나 상황에 대한 토론도 포함됩니다. 리차드 지 스코트 장로는 이렇게 말씀했습니다. "[배우자나 가족]은 [그들이 사랑하는 사람] 몰래 은밀한 계획을 세워서는 안 됩니다. 서로의 개인 생활에 관한 모든 것을 함께 나누면 영적으로 안전한 보호를 받습니다."("여성의 존엄성", *리아호나*, 2000년 7월호, 44쪽)

사랑하는 사람들에게 언제, 얼마나 자주, 어떤 것을 함께 나누어 달라고 부탁해야 하는지 알기가 쉽지 않을 수도 있습니다. 대화를 나누는 방법과 빈도는 우리의 역할(배우자, 미성년 자녀의 부모, 성인 자녀의 부모 등)에 따라 달라질 수 있습니다. 다시 말씀드리지만, 우리가 올바른 균형을 찾는 데 감독이나 친구, 상담자가 도움을 줄 수 있습니다. 마음을 열고 솔직하게 나누는 대화는 신뢰를 다시 쌓는 과정의 시작입니다. 사랑하는 사람들과 인내심을 갖고 이야기할 때, 그들이 기꺼이 그렇게 한다면, 영이 우리를 인도하고 지지해 주실 것입니다.

- 정기적으로 마음을 열고 솔직하게 나누는 대화가 사랑하는 사람과의 관계에 어떻게 축복이 되었습니까?
- 여러분은 구체적으로 어떤 방법으로 사랑하는 사람과의 대화를 발전시킬 수 있습니까?

## 신뢰를 다시 쌓음

사랑하는 사람들이 정직해지고 신뢰를 얻는 방법을 다시 배울 필요가 있을 수도 있습니다. 그들이 하는 말이 모두 옳을 수도 있겠지만, 때로는 그들의 행동을 관찰하는 것이 더 중요할 수 있습니다. 행동을 관찰하면 그들이 회복을 위해 얼마나 진지하게 노력하는지 더 잘 이해할 수 있습니다. 아직은 회복에 필요한 일을 기꺼이 하지 않으려 할 수도 있고, 재발할 수도 있습니다. 그런 경우, 아직 완전한 신뢰를 보이기보다는 인내심을 갖고 사랑을 보이는 것이 나을 수도 있습니다.

사랑하는 사람들이 주님께 가까이 다가가고 회복을 향해 부지런히 정진하는 것을 보면 우리의 신뢰도 커질 수 있습니다. 그들이 힘든 시기에 대해 우리에게 솔직하게 털어놓으면, 좋은 시기에 대해서도 솔직하게 얘기한다는 것을 믿기 시작할 수 있습니다. 우리가 언제 다시 그들을 신뢰할 수 있을지는 영의 도움으로 알게 될 것입니다. 이 과정은 시간이 흐르면서 점진적으로 이루어질 수 있습니다.

어떤 경우에는 마음의 상처가 너무 커서 앞으로 다시는 신뢰하지 못할 것 같은 느낌이 들 수 있습니다. 사랑하는 사람들이 정직하고 믿음직할 때도 우리 자신의 두려움이나 분노 때문에 그들에게 신뢰를 표현하지 못할 수도 있습니다. 이런 짐도 주님 앞에 내려놓을 수 있습니다. 일단 그들이 그러한 신뢰를 얻으면, 주님의 위안과 도움으로 우리는 마음이 치유되어 사랑하는 사람들을 다시 한번 진정으로 신뢰할 수 있게 됩니다.

- 구주께서는 우리가 신뢰를 다시 쌓도록 어떻게 도우실 수 있습니까?
- 신뢰를 다시 쌓는 과정에서 밟아야 할 다음 단계들은 무엇입니까?

**주**

주

사랑하는 사람들이 나누는 이야기 때문에 화가 나거나 마음이 아프더라도, 그들에게 분노에 찬 행동을 하거나 창피를 주지 않는 것이 중요합니다. 털어놓는 것은 회복과 치유의 일부임을 꼭 기억하십시오.

## 복음 공부

아래의 자료들을 공부하면서, 그 자료에서 가르치고 있는 원리들을 어떻게 적용할 수 있을지 기도하는 마음으로 생각해 보십시오.

야고보서 1:19~20 (듣기는 속히 하고 말하기는 더디 하며 성내기도 더디 한다.)

야고보서 3:2 (온전한 사람은 말을 통해 다른 사람에게 상처를 주지 않는다.)

모사이야서 2:32, 제3니파이 11:29 (다툼을 주의한다. 다툼은 주님에게 속한 것이 아니다.)

앨마서 12:14 (우리 말이 우리를 정죄할 것이다.)

교리와 성약 51:9 (모든 사람을 정직하게 대한다.)

교리와 성약 136:23~24 (우리가 나누는 말이 서로를 교화해 주는 말이 되게 한다.)

로즈메리 엠 윅솜, "우리가 하는 말", *리아호나*, 2013년 5월호, 81~83쪽

"대화", *영원한 결혼 학생 교재* (교회 교육 기구, 2003), 31~37쪽

## 개인 학습 및 적용

다음은 이러한 원리들의 학습과 적용을 강화하기 위한 활동입니다. 여러분의 생각, 느낌, 통찰, 그리고 배운 바를 실행에 옮길 실천 계획을 일지에 적어 보십시오. 이런 활동을 반복하다 보면, 삶의 필요 사항과 상황이 바뀜에 따라 여러분은 새로운 깨달음을 얻게 될 것입니다.

- *영원한 결혼 학생 교재*에서 "대화"라는 제목의 장(31~37쪽)을 공부합니다. 신뢰에 대해 무엇을 배웠습니까? 사랑하는 사람이 여러분의 신뢰를 다시 얻으려면 무엇이 필요하겠습니까? 여러분은 무엇을 해야 한다는 느낌을 받았습니까?
- 랜디 키에스가 쓴 글, "결혼 생활에서 함께 의논하며"(*리아호나*, 2012년 6월호, 24~27쪽) 또는 발 존슨이 쓴 글, "Obtaining the Spirit through Counseling Together"(*Ensign,* June 2012, 36-39)를 공부합니다. 사랑하는 사람과 함께 의논하는 것의 중요성에 대해 무엇을 배울 수 있습니까? 도움이 될 만한 어떤 원리를 배울 수 있습니까? 사랑하는 사람과 함께 더 효과적으로 의논하기 위해 여러분은 무엇을 변화시키겠습니까?

주

주

○ 위에 열거된 성구들을 공부하고 깊이 생각해 보십시오. 영은 여러분에게 무엇을 가르쳐 주었습니까? 사랑하는 사람과 어떻게 하면 대화를 더 잘할 수 있습니까? 무엇을 변화시켜야 한다고 느낍니까?

○ 다음의 *찬송가*에서 찾을 수 있는 원리들을 생각해 보십시오. "진리 내 마음 비춰 주니"(*찬송가*, 158장), "난 하나님의 자녀"(*찬송가*, 187장), "사랑의 빛 안에 걸어가고"(*찬송가*, 192장)

원리 10

# 처진 손을 일으켜 세우라

*"그런즉 충실하라. 내가 너를 임명한 그 직분을 수행하라. 약한 자를 도우라. 처진 손을 일으켜 세우며, 연약한 무릎을 강건하게 하라."(교리와 성약 81:5)*

## 의로움으로 지지함

우리는 사랑하는 사람들이 그리스도에게 나아와 잘못된 선택을 극복하려 기울이는 그들의 노력을 강화함으로써 그들을 의로움으로 지지합니다. 우리가 사랑하는 사람들이 심각한 결과를 초래하는 잘못된 선택을 했을 때, 그런 결과로부터 그들을 보호하려는 것은 자연스러운 일입니다. 입은 피해을 우리가 손수 복구하고 그들을 대신해 보상을 하려 할 수도 있습니다. 어떤 경우에는 우리의 도움이 매우 유익하고 심지어 인생을 구하게 될 수도 있지만, 사랑하는 사람들의 잘못된 선택을 지지하거나 죄를 저지르도록 허용하는 것이 되지 않도록 주의를 기울여야 합니다. 그들을 '끊임없이 구해 주는' 덫에 빠질 경우, 우리는 그들의 회복에 방해가 되거나 그들이 주님께로 돌이켜 도움을 구하는 일을 지연시킬 수도 있습니다.

"주는 죄를 털끝만큼도 묵과할 수 없[으시다는]"(교리와 성약 1:31) 것을 기억하는 것이 중요합니다. 자신들의 행동이 낳은 부정적인 결과를 경험하는 것은 사랑하는 사람들이 변하겠다고 결심하는 데 도움이 될 수 있습니다.(누가복음 15:17 참조) 선지자 앨마는 그의 아들에게 다음과 같이 권고했습니다. "네 유익을 위한 것이 아니라면, 내가 네 범죄를 되새기며, 네 영혼을 괴롭게 하지 아니할 것이라."(앨마서 39:7) 우리는 모두 자신이 한 말

주

과 행실과 생각에 대해 책임을 집니다.(모사이야서 4:30 참조) 사랑하는 사람들이 자신의 행동에 대해 져야 하는 책임을 우리가 없앨 수는 없습니다. 오직 회개와 계명에 대한 순종만이 사랑하는 사람들을 치유할 수 있으며, 자신의 잘못에 대한 용서를 받고 주님 앞에 똑바로 설 수 있게 할 것입니다.

- 여러분이 사랑하는 사람들이 자신의 행동에 대해 책임을 져야 한다는 것은 왜 중요합니까?
- 사랑하는 사람의 나쁜 행동을 허용하는 것이 아니라 그들을 정말로 지지하고 있는 것인지 어떻게 알 수 있습니까?

## 지지하고 격려함

사랑하는 사람들은 회복하려 노력하는 중에 많은 시련을 겪게 됩니다. 자신들이 망가지고 결함 투성이인데다 하나님의 사랑과 우리의 사랑을 받을 자격도 없다고 느낄 수 있습니다. 자신이 다시 깨끗해질 수 있다는 희망을 잃을 수도 있습니다. 그들이 변화하기 위해서는, 필요한 노력을 기울일 가치가 있다는 확신과 미래에 대한 희망이 필요합니다. 우리의 역할은 그들을 회복시키는 것이 아니라 회복하려고 노력하는 그들을 격려하고 사랑하는 것입니다. 우리는 구주를 믿는 우리의 신앙을 표현하고 사랑하는 사람들이 변하기 위해 진지하게 기울이는 노력을 지지함으로써 그들이 회복을 향해 나아가도록 도울 수 있습니다.

구주는 지지와 격려의 완벽한 모범이 되십니다. 그분은 주변에 있는 사람들에 대한 "측은함으로 가득하[셨습니다.]"(제3니파이 17:6; 마태복음 9:36; 14:14 참조) 전 본부 상호부조회 회장단의 일원이었던 바바라 톰슨 자매는 이렇게 설명했습니다. "동정심이란 다른 사람에게 사랑과 자비를 느끼는 것입니다. 그것은 연민을 느끼고, 다른 사람을 고통에서 헤어나도록 도와주고 싶은 마음입니다. 다른 사람에게 친절하고 상냥하게 대하는 것입니다."("어떤 의심하는 자들을 긍휼히 여기라", *리아호나*, 2010년 11월호, 119쪽) 우리가 동정심을 가지고 있을 때 사랑하는 사람이 느낄 수도 있는 수치심과 절망을 이해하려 하고 그들이 들이는 모든 노력을 생각할 것입니다. 우리는 "서로의 짐을 져, … 슬퍼하는 자들과 … 슬퍼하고, 또한 위로를 필요로 하는 자들을 위로[합니다.]"(모사이야서 18:8~9) 동정심은 우리가 사랑하는 사람들의 잘못된 선택을 지지하거나 그들의 행동을 옹호한다는 의미가 아닙니다. 그보다는 우리가 사랑하는 마음으로 손을 내밀고 격려를 한다는 의미이다.

○ 사랑하는 사람을 지지하면서 동정심을 보이는 것이 중요한 이유는 무엇입니까?

○ 여러분이 가진 동정심을 어떻게 표현할 수 있습니까?

## 계속 보살핌

사랑하는 사람들의 회복에 대한 책임은 그 자신들에게 있지만, 그들은 아직 우리의 지지를 받아들일 준비가 되어 있지 않을 수도 있습니다. 어떤 경우에는 우리가 도우려 할 때 그들이 거부하거나 분노를 보이기도 합니다. 그들이 계속해서 잘못된 선택을 하는 것을 보면, 우리는 낙담이 되고 무력감이 들 수 있습니다. 하지만 그럼에도 불구하고 그들을 사랑하고 그들을 위해 기도할 수 있습니다. 주님께서는 영적으로 어려움을 겪는 사람들에 관해 우리에게 이렇게 권고하십니다. "[그들을] 쫓아 내지 말[며]", "계속하여 성역을 베풀어야 할 것임이니라. 이는 그들이 돌아와서 회개하고, 마음의 뜻을 다하여 내게로 오므로, 내가 그들을 낫게 하지 않을지, 그리하여 너희가 그들에게 구원을 가져다 주는 방편이 되지 않을 줄 너희가 알지 못함이니라."(제3니파이 18:32) 어떤 상황에서는 인내심을 갖고 기다리는 것이 최선책일 수도 있습니다.

그러는 중에 우리는 우리가 사랑하는 사람들을 위해 기도하고 적절한 방법으로 그들을 지지할 수 있습니다. 주님께서는 우리가 사랑하는 사람들을 축복하시기 위해 우리의 기도와 신앙을 활용하십니다. 로버트 디 헤일즈 장로는 이렇게 말씀하셨습니다. "그들의 신앙, 기도, 노력이 [사랑하는 사람]의 유익에 기여할 것입니다."("부모의 지극한 정성을 모아: 가족들에게 주는 희망의 메시지", *리아호나*, 2004년 5월호, 88쪽) 사랑하는 사람들이 자신들의 파괴적인 행동을 항상 바꾸지는 않겠지만, 우리는 사랑이 많으신 하나님 아버지께서 우리가 그들을 위해 드리는 기도를 들으신다는 것을 알고 있습니다.

○ 사랑하는 사람들이 여러분의 도움을 받아들일 준비가 되어 있지 않아 보이거나 기꺼이 받아들이려 하지 않는 것 같을 때 여러분은 어떻게 대처할 수 있습니까?

## 다른 사람에게 봉사함

손 쓸 수 없어 보이는 어려움을 겪거나 아무런 희망도 없어 보이는 상황에 부닥칠 때 우리는 다른 사람에게 봉사하는 가운데 영적으로 새로워질 수 있습니다. 우리

주

주

는 봉사를 통해 개인적인 어려움이나 시련, 그 이상의 것을 바라볼 기회를 갖습니다. 그렇다고 우리가 모든 사람에게 봉사할 수 있는 것은 아니므로 우리가 가진 힘보다 더 빨리 달음질하지 않도록 조심해야 합니다.(모사이야서 4:27 참조) 하지만 아주 단순한 행동조차도 다른 사람들을 축복하고 격려하며 우리의 영을 고취시킬 수 있습니다. 다른 사람들을 돕는 것은 하나님 아버지와 구주께 우리의 사랑과 감사를 보이는 한 가지 방법이 됩니다. 우리는 "너희가 너희 이웃을 섬길 때 너희는 다만 너희 하나님을 섬기고 있는 것"(모사이야서 2:17)임을 알고 있습니다. 엠 러셀 밸라드 장로는 그런 노력을 할 때 영이 우리를 인도할 수 있다고 가르쳤습니다. "우리는 봉사를 할 때마다 성신이 속삭이는 소리에 민감해야 합니다. 이 고요하고 작은 음성은 누구에게 도움이 필요하고 그들을 돕기 위해 우리가 무엇을 할 수 있는지 알려줄 것입니다."("봉사에서 느끼는 기쁨", *리아호나*, 2011년 5월호, 48쪽)

- 다른 사람에게 봉사하는 것이 여러분이 처한 어려움과 고통을 견디는 데 어떻게 도움이 되었습니까?
- 다른 사람들을 위해 봉사할 수 있는 기회는 어떤 것들이 있습니까?
- 봉사하려 노력할 때 영이 어떻게 여러분을 인도합니까?

그들이 변화하기 위해서는, 필요한 노력을 기울일 가치가 있다는 확신과 미래에 대한 희망이 필요합니다. 우리의 역할은 그들을 회복시키는 것이 아니라 회복하려고 노력하는 그들을 격려하고 사랑하는 것입니다.

주

## 복음 공부

아래의 자료들을 공부하면서, 그 자료에서 가르치고 있는 원리들을 어떻게 적용할 수 있을지 기도하는 마음으로 생각해 보십시오.

모사이야서 18:8~10 (우리는 서로의 짐을 지겠다는 성약을 맺었다.)

모사이야서 18:29; 제3니파이 26:19 (니파이 백성들은 현세적으로나 영적으로나 그들의 필요와 부족에 따라 서로를 돌보았다.)

제3니파이 18:23, 30~32 (우리가 계속하여 서로를 돌볼 때, 우리는 다른 사람들에게 구원을 가지고 올 수 있다.)

데이비드 엘 벡, "성역을 베푸는 여러분의 성스러운 의무", *리아호나,* 2013년 5월호, 55~57쪽

"가족의 책임", *복음 원리*(2011), 212~217쪽

"결혼 생활에서 생기는 문제에 대처함", *결혼 및 가족 관계: 교사 교재*(2000), 18~22쪽

"회복하도록 지원을 찾고 베풂", OvercomingPornography.org

동영상: "Ministering to Others(다른 사람을 보살핌)"

동영상: "Watching Over the One(한 사람을 돌보기)"

동영상: "The Errand of Angels(천사들의 심부름)"

## 개인 학습 및 적용

다음은 이러한 원리들의 학습과 적용을 강화하기 위한 활동입니다. 여러분의 생각, 느낌, 통찰, 그리고 배운 바를 실행에 옮길 실천 계획을 일지에 적어 보십시오. 이런 활동을 반복하다 보면, 삶의 필요 사항과 상황이 바뀜에 따라 여러분은 새로운 깨달음을 얻게 될 것입니다.

주

- 다음 동영상을 하나 이상 시청하십시오. “다른 사람을 보살핌”, “한 사람을 돌보기”, “천사들의 심부름.” 무엇을 배웠습니까? 누군가의 영적인 성장을 어떻게 지지할 수 있습니까? 여러분은 무엇을 해야 한다는 느낌을 받았습니까?
- “가족의 책임”과 “결혼 생활에서 생기는 문제에 대처함”을 공부하고 깊이 생각해 보십시오. 이 자료들에서 가르치는 원리들 중 사랑하는 사람의 영적 성장을 돕는 데 있어 여러분을 인도해 줄 중요한 원리는 무엇이라고 생각합니까? 여러분은 사랑하는 사람을 어떻게 더 잘 돌볼 수 있습니까?
- OvercomingPornography.org에서 “회복하도록 지원을 찾고 베풂”을 공부합니다. 무엇을 배웠습니까? 무엇을 느꼈습니까? 사랑하는 사람을 더 잘 지지하기 위해 여러분이 배운 내용을 어떻게 적용하겠습니까?
- 다음 *찬송가*에서 가르치고 있는 원리를 생각해 보십시오. “잠잠하라 내 영아”(*찬송가*, 92장), “선한 영향 주는 삶”(*찬송가*, 173장), “오늘 세상에서 선한 일 했나”(*찬송가*, 182장)

원리 11

# 이 모든 일을 인내로 참으십시오

*"이는 네가 결박되어 있던 일을 내가 앎이요 … 네가 또 이 모든 일을 인내로 참았음은 주께서 너와 함께 하신 연고니, 이제 너는 주께서 너를 건지신 줄을 아느니라."(앨마서 38:4)*

## 회복이 하나의 과정임을 인식함

데이비드 에이 베드나 장로는 이렇게 가르쳤습니다. 영적인 변화는 "빠르게 혹은 한 번에 일어나지 않습니다. 그것은 지속적으로 이루어지는 과정이며 단발성의 사건이 아닙니다. 말씀에 말씀을, 교훈에 교훈을 더하며, 점진적으로 거의 의식하지 못하는 사이에 우리의 동기, 우리의 생각, 우리의 말, 우리의 행위가 하나님의 뜻과 일치하게 됩니다. 변화의 과정에서 이 단계는 시간과 끈기와 인내가 필요합니다."("너희는 거듭나야 하느니라", *리아호나*, 2007년 5월호, 21쪽) 이와 비슷하게, 모든 변화에는 에너지와 지속적인 노력이 필요합니다. 사랑하는 사람들은 정서적, 영적, 및 신체적 변화의 과정을 겪어야 하며, 이 과정에는 시간과 인내가 필요합니다.

*나의 복음을 전파하라*(2004)는 회복의 과정에 관해 다음과 같이 가르칩니다.

주

"회개는 정서적이고 실제적인 과정을 포함할 수 있다. 사람들은 현재 계속하고 있고, 깊이 뿌리 박힌 부적절한 행동 방식들을 중단해야 한다. 바람직하지 않은 행동들은 건전하고 적절한 행동으로 대치되어야 한다.

그러므로 회개와 회복은 모두 시간이 걸린다. 때때로 [사람들은] 최선의 의도가 있더라도 더 큰 자기 수양을 향해 발전해 나가는 과정에서 유혹에 굴복할 경우가 있다. …

사람들은 침례와 확인을 통해 성신의 은사를 받는다. 그 은사는 이러한 어려움을 극복하는 그들의 능력을 강화시켜 줄 것이다. 그러나 침례와 확인은 이러한 행동에 따르는 정서적이고 신체적인 충동을 완전히 없애지 못할 수도 있다. 처음에는 일부 성공을 거둘 수 있다 해도, 완전히 회개하고 회복하기 위해서는 추가로 정서적인 치유가 필요할 수도 있다."(187~188쪽)

○ 이와 같은 회개와 회복에 대한 진리는 사랑하는 사람의 회복을 지지하는 여러분의 노력에 어떻게 영향을 줄 수 있습니까?

## 재발에 적절하게 대처함

재발이란, 어떤 사람이 잘못된 선택에서 어느 정도 회복된 후에 다시 그 행동을 하게 될 때를 뜻합니다. 재발은 매우 보편적인 일이며, 그 범위는 이전의 행동을 한 번 더 하는 정도부터 다시 완전히 빠져버리는 정도까지 이를 수도 있습니다. 재발이 그만큼 보편적이기 때문에 일부 사람들은 그들이 최선을 다하고 있다면 그것도 회복의 일부라고 합리화시키기도 합니다. 하지만 재발은 회복 과정의 일부가 아님을 기억하는 것이 중요합니다. 우리는 사랑하는 사람들이 자신의 잘못된 선택에 대해 하는 변명이나 합리화를 용납하지 않도록 주의해야 합니다. 만성적인 재발은 사랑하는 사람들이 아직 완전히 회복되지 않았음을 보여 줍니다. 그것은 그들이 더 많이 노력해야 하며 더 집중적인 치료를 받아야 한다는 의미일 수도 있습니다. 그들에게 추가로 경계나 한계를 정해 주어야 할 수도 있습니다. 사랑하는 사람들이 재발의 심각성을 축소하려고 시도한다면, 우리는 분명하고도 솔직한 관점으로 그들이 자신을 속이고 있으며 추가적인 도움이 필요함을 직시하도록 도울 수 있습니다.

사랑하는 사람들이 다시 잘못을 저지를 때, 우리는 절망감, 의심, 낮은 자아 존중감, 분노를 경험할 수 있습니다. 이러한 감정들은 강렬하고 때로는 헤어나기 어려울 수도 있습니다. 이 문제가 우리에게 해묵은 것이라 하더라도 그 고통은 여전히 생생하고 강렬할 수 있습니다. 그리고 때로 사랑하는 사람들이 회복하기 위해 상당한 시간을 보낸 뒤에 다시 잘못을 저지르면, 그 절망과 고통은 더 확연하게 드러날 수 있습니다. 사랑하는 사람들의 잘못된 선택 때문에 일어나는 고통스러운 감정을 다

루고 극복하는 방법을 배우는 것이 치유의 한 부분이 됩니다. 우리가 배운 올바른 대처 기술과 우리의 여정에서 지금까지 정한 경계를 활용하고, 그것들을 토대로 나아갈 수 있습니다. 또한, 우리를 사랑하고 지지하는 사람들에게 도움을 청할 수도 있습니다. 우리는 우리의 마음을 주님께 내맡기고 주님께서 우리의 짐을 짊어지시고 그분의 평안을 우리에게 주시도록 그분께 의지할 수 있습니다. 구주이신 예수 그리스도와 우리의 관계를 생각한다면 사랑하는 사람들의 행동이 재발하더라도 절망할 필요는 없습니다.

우리의 치유에 도움이 되는 것뿐만 아니라 그들의 회복에도 도움이 되기 위해서는, 그러한 재발에 적절하게 대처하는 것이 중요합니다. 그들의 행동을 허락하거나 무시하는 일은 그들의 행동을 영속화하고 우리의 고통을 증가시킬 수 있습니다. 그들은 우리가 그들을 사랑하지만 계속하여 잘못된 선택을 하고 그들의 결정을 합리화한다면 우리가 용납할 수 없음을 이해할 필요가 있습니다. 우리는 그들의 재발과 합리화에 대해 사랑하는 마음으로 솔직히 대처하여서, 그들의 행동이 우리와 그들 자신에게 어떤 영향을 미치는지 이해하도록 도와야 합니다. 우리는 "거짓 없는 사랑으로"(교리와 성약 121:41) 다른 사람들을 지지하는 한편, 그들의 행동에 대해서는 용납하지 않겠다고 "성신에 감동되었을 때에는" 분명하게 전달하고 "그 후에는 [우리]가 꾸짖은 자에게 더 큰 사랑을 나타내 보[일]"(교리와 성약 121:43) 수 있습니다.

- 하나님께서는 여러분이 사랑하는 사람들의 재발에 대처하도록 어떻게 도우셨습니까?
- 여러분은 재발에 어떻게 적절히 대응할 수 있습니까?

## 사랑하는 사람들이 재발 상태를 겪을 때 그들을 도움

재발을 합리화하려는 사람들이 있는 반면, 다른 이들은 재발을 겪으면 지나치게 낙담해서 회복을 향해 나아가는 모든 과정을 망쳤다고 잘못 믿으며 포기해 버립니다. 그러나 재발했다고 해서 회복을 향한 그들의 모든 노력이 무용지물이 되는 것은 아닙니다. 그들이 겪는 어려움에 대해 보이는 정직한 태도 또는 재발의 빈도나 강도와 같이, 다른 면에서는 그들이 계속 발전하고 있을 수도 있습니다. 그들은 실수를 통해 배우고, 잘못된 일을 바로잡으며, 앞으로 나아가야 합니다. 이 과정에서 우리의 격려와 지지가 아주 중요합니다. 사랑하는 사람들에게는 우리가 그들의 발전을 인정해 주고 회복을 향해 계속 나아가도록 도와줄 필요가 있습니다. 우리는 그들이 완전히 회개했는지의 여부를 분별할 수는 없지만, 주님께서 그들을 용서하기를 바라시며, 여전히 희망이 있음을 간증할 수 있고, 그들에게 교회 지도자들과 지지해 주는 사람들 그리고 그들을 가장 잘 도울 수 있는 다른 사람들과 협력하도록 격려

주

주

할 수 있습니다. 겸손하며 예수 그리스도를 믿는 신앙을 행사하는 사람들이 계속하여 어려움을 이겨내고 자신들의 삶에서 지속적인 변화를 만들어 나갈 때 성공적인 회복이 가능합니다.

○ 여러분은 사랑하는 사람이 재발을 겪는 동안 어떻게 지지할 수 있습니까?

우리의 격려와 지지가 필수적입니다. 자신이 발전하고 있다는 것을 알고 회복을 향해 계속 나아가려면, 그들에게 우리가 필요합니다.

## 심화 학습 자료

### 복음 공부

아래의 자료들을 공부하면서, 그 자료에서 가르치고 있는 원리들을 어떻게 적용할 수 있을지 기도하는 마음으로 생각해 보십시오.

에스겔 3:21; 에베소서 6:18; 교리와 성약 88:81(우리의 경고가 사랑하는 사람들을 강화할 수 있다.)

교리와 성약 121:8(우리가 어려움을 잘 견디어 내면, 하나님은 우리를 높이 들어 올리실 것이다.)

데이비드 에이 베드나, "깨어 항상 힘쓰며", *리아호나,* 2010년 5월호, 40~43쪽

크레이그 에이 카든, "구주께서는 용서하고자 하십니다", *리아호나,* 2013년 5월호, 15~17쪽.

제임스 이 파우스트, "변화시키는 힘", *리아호나*, 2007년 11월호, 122~124쪽

디이터 에프 우흐트도르프, "계속 인내하십시오", *리아호나*, 2010년 5월호, 56~59쪽

"회개와 중독의 극복", "구도자와 최근 개종자들이 회개와 중독의 극복을 이해하도록 도움", "중독적인 행동을 극복하기 위한 계획", *나의 복음을 전파하라* (2004), 187~190쪽

동영상: "계속 인내하십시오"

주

## 개인 학습 및 적용

다음은 이러한 원리들의 학습과 적용을 강화하기 위한 활동입니다. 여러분의 생각, 느낌, 통찰, 그리고 배운 바를 실행에 옮길 실천 계획을 일지에 적어 보십시오. 이런 활동을 반복하다 보면, 삶의 필요 사항과 상황이 바뀜에 따라 여러분은 새로운 깨달음을 얻게 될 것입니다.

- 제임스 이 파우스트 회장의 말씀 "변화시키는 힘"과 *나의 복음을 전파하라* "회개와 중독의 극복", "구도자와 최근 개종자들이 회개와 중독의 극복을 이해하도록 도움", "중독적인 행동을 극복하기 위한 계획"(187~190쪽)을 공부하고 깊이 생각해 보십시오. 회복의 과정에 대해 무엇을 배웠습니까? 사랑하는 사람의 회복에 대해 여러분이 기대하는 바는 무엇입니까? 그들이 재발을 겪고 있거나 재발이 발생한 이후에, 그들이 성공을 거두도록 돕기 위해 여러분은 무엇을 할 수 있습니까?
- 디이터 에프 우흐트도르프 회장의 말씀 "계속 인내하십시오"를 공부하고 깊이 생각해 보거나 동영상 "계속 인내하십시오"를 시청합니다. 여러분과 사랑하는 사람 모두 회복 기간 중에 인내하는 것이 왜 중요합니까? 주님은 여러분이 인내하는 동안 어떻게 도우실 수 있습니까? 우흐트도르프 회장의 말씀은 재발에 적절하게 대응하는 방법에 대해 여러분에게 무엇을 가르쳐 줍니까?
- 데이비드 에이 베드나 장로의 말씀 "깨어 항상 힘쓰며"를 공부하고 깊이 생각해 보십시오. 베드나 장로의 가르침 중 여러분과 사랑하는 사람들이 잠재적인 재발의 조짐을 알아채는 데 도움이 되는 가르침은 무엇입니까? 사랑하는 사람들은 어떤 도움을 요청했습니까? 함께 더 잘 협력하고 서로 돕기 위해 여러분은 무엇을 하겠습니까?
- *나의 복음을 전파하라*(190쪽)에 나오는 다음 활동을 하고 사랑하는 사람이 회복하기 위해 노력하는 중에 경험할 수 있는 것이 무엇일지 생각해 보십시오.

주

"손가락 관절 등을 꺾어 소리를 내거나, 안경을 자꾸 고쳐 쓰거나, 너무 많이 먹거나, 너무 늦게 자는 일 등과 같이 별생각 없이 자주 행하는 여러분의 습관들을 생각해 보십시오. 그러한 행동을 한 번도 하지 않고 하루를 보내 본다. 성공하게 되면, 그러한 행동을 하지 않고 일주일을 지낸다." 여러분이 사랑하는 사람들이 그들의 강박 행동을 극복하는 일이, 우리가 나쁘지만 중독적이지 않은 습관을 포기하는 일에 비해 얼마나 더 힘든 일인지를 생각해 보십시오. 여러분이 회복 과정 중에 있는 사랑하는 사람들을 지지하는 데 이 경험은 어떻게 도움이 되겠습니까? 여러분의 경험을 일지에 적어 보십시오.

○ 다음 *찬송가*에서 가르치는 원리를 생각해 보십시오. "전진하세 주 예수 믿으니"(*찬송가*, 55장), "약한 자여 겸손하라"(*찬송가*, 85장), "신앙의 인내 있을 때"(*찬송가*, 84장)

원리 12

# 나의 평안을 너희에게 주노라

*"평안을 너희에게 끼치노니 곧 나의 평안을 너희에게 주노라 내가 너희에게 주는 것은 세상이 주는 것과 같지 아니하니라 너희는 마음에 근심하지도 말고 두려워하지도 말라."(요한복음 14:27)*

## 평안을 찾음

사랑하는 사람들의 잘못된 선택이 낳은 결과를 마주할 때, 우리는 불평하거나 비탄에 잠길 수 있습니다. 때로는 이런 질문을 하기도 합니다. "왜 이런 일이 나에게 일어나야 하는가?" "왜 지금 이런 일을 겪어야 하는가?" 혹은 "내가 무슨 일을 했길래 이런 일을 당하는가?" 이런 질문들이 처음에는 우리 생각을 지배하고 우리의 활력을 떨어뜨릴 수 있지만, 우리는 우리가 처한 상황에 다르게 반응할 수 있습니다. 이렇게 자문해 볼 수도 있겠습니다. "주님께서는 이 상황에서 내가 무엇을 배우기를 바라시는가?" "그분은 내가 무엇을 하기를 바라시는가? 나는 누구에게 봉사할 수 있는가?" 그리고 "나는 어떻게 내가 받은 축복을 기억할 수 있는가?" 하나님 아버지께서는 우리를 사랑하시며, 우리가 사랑하는 사람이 한 잘못된 선택의 결과에 얽매이지 않기를 원하십니다. 이런 시련을 주신 것은 그분이 아님을 기억하는 것이 중요합니다. 이것은 오히려 사랑하는 사람들의 잘못된 선택이 가지고 온 결과입니다. 그러나 하나님 아버지께서는 우리의 시련을 통해 우리가 성장하고 발전하며 좀 더 그분과 같이 되도록 우리를 도우실 수 있습니다.(교리와 성약 122편 참조)

주

신앙을 행사할 때, 우리는 그분의 영이 가진 정화하는 영향력과 평안을 느낄 수 있으며, 그분께서는 "화관을 주어 그 재를 대신"하실 것입니다.(이사야 61:3)

우리가 주님께 부르짖을 때 그분께서는 의미 있는 방법으로 우리를 축복하시고 위로하실 것입니다. 우리가 항상 간구하는 그대로 받는 것은 아닐지 모르지만, 주님께서는 여전히 우리를 축복하십니다. 앨마의 백성들이 속박에서 즉시 풀려나지는 않았지만, "주께서 그들을 강하게 하사 그들로 쉽게 그들의 짐을 지게 하[셨습니다.]"(모사이야서 24:15) 주님의 도움으로 우리는 평안을 찾을 수 있습니다.

- 평안을 찾기 위해 여러분은 무엇을 하겠습니까?
- 어떻게 하나님 아버지와 구주로부터 평안을 찾았습니까?

## 용서를 베풂

구주의 평안을 경험하지 못하게 막는 짐을 벗어버리는 것이 용서를 베푸는 과정의 일부분 입니다. 고든 비 힝클리 회장은 이렇게 말씀했습니다. "우리에게 잘못을 저지른 사람을 향한 용서의 영과 사랑, 동정의 태도는 예수 그리스도의 복음의 정수입니다."("Of You It Is Required to Forgive," *Ensign,* June 1991, 2) 다른 사람들을 용서할 때 우리는 치유를 찾을 수 있습니다. 제임스 이 파우스트 회장은 다음과 같이 가르쳤습니다. "이렇게 하는 데는 겸손이 필요하겠지만, 우리가 무릎을 꿇고 하나님 아버지께 용서하는 마음을 구한다면, 그분은 우리를 도와주실 것입니다. 주님은 '미움이 영적인 성장을 방해하기'[Orson F. Whitney, *Gospel Themes* (1914), 144] 때문에 우리의 유익을 위해서 우리에게 '모든 사람을 용서할 것'[교리와 성약 64:10]을 요구하십니다. 오직 우리가 자신에게서 미움과 비통함을 없애버릴 때에만, 주님은 우리 마음에 평안을 주실 수 있습니다."("용서가 낳는 치유의 힘", *리아호나*, 2007년 5월호, 69쪽)

용서라는 것이 사랑하는 사람의 잘못된 선택을 용납한다거나 그들이 여러분을 잘못된 방식으로 대하는 것을 허용한다는 의미는 아닙니다. 용서는 우리가 영적으로, 정서적으로, 신체적으로 앞으로 나아가게 합니다. 사랑하는 사람들이 속박되어 있는 것처럼, 기꺼이 용서하지 않으려는 우리의 마음도 우리를 속박할 수 있습니다. 용서할 때, 우리는 토마스 에스 몬슨 회장의 말씀에 나오는 것과 같은 "썩고 곯아 마침내 파괴하는"("숨겨진 쐐기", *성도의 벗*, 2002년 7월호, 21쪽) 힘을 지닌 감정들을 버릴 수 있습니다. 이렇게 해서 우리는 영을 더 풍성히 지니는 데 방해가 되는 장벽을 제거하고 제자의 길에 계속 머무를 수 있습니다. 디이터 에프 우흐트도르프 회장은 우리에게 다음과 같이 상기시켰습니다. "하늘은 이런 특징이 있는 사람들로

가득합니다. 그들은 용서받고, 용서합니다."("긍휼히 여기는 자가 긍휼히 여김을 받습니다", *리아호나,* 2012년 5월호, 77쪽)

○ 용서는 어떻게 여러분에게 축복이 되었습니까?

## 용서하기 위해 하나님의 도움을 구함

우리 능력으로는 도저히 용서할 수 없을 것 같을 때, 우리는 구주께 의지하여 우리의 마음을 변화시키고 자애의 은사를 받을 수 있습니다. 우리에게 잘못했거나 상처를 준 누군가를 용서하는 것은 매우 힘든 일일 수 있습니다. 특히 그런 불쾌한 일이 정기적으로 반복되는 경우에는 더욱 그렇습니다. 하지만 그리스도의 제자가 된다는 것은 그런 것까지도 포함합니다. 우흐트도르프 회장은 다음과 같이 가르쳤습니다.

"예수님은 우리를 사랑하는 사람을 사랑하는 일은 쉽다고 말씀하셨습니다. 그러므로 악한 이도 그렇게 할 수 있다고 하셨습니다. 하지만 예수 그리스도는 더 높은 율법을 가르치셨습니다. … '너희 원수를 사랑하며 너희를 저주하는 자를 축복하며 너희를 미워하는 자들에게 선을 행하며 너희를 업신여겨 이용하고 너희를 핍박하는 자들을 위하여 기도하라.' …

그리스도의 순수한 사랑은 우리 눈에서 적의와 분노라는 비늘을 벗겨내어 하나님 아버지께서 우리를 보시듯이 우리가 다른 사람을 보게 합니다."("긍휼히 여기는 자가 긍휼히 여김을 받습니다", 76쪽)

사랑하는 사람들을 용서하기 위해 노력할 때, 우리 자신을 인내해야 할 수도 있습니다. 파우스트 회장은 이렇게 말씀하셨습니다.

"우리 대부분은 고통과 상실을 극복하는 데 시간이 필요합니다. 우리는 용서를 뒤로 미루는 데 필요한 갖가지 이유를 찾아낼 수도 있습니다. 이런 이유 중 하나는 우리가 잘못한 사람들을 용서하기 전에 그들 스스로가 회개하기를 기다리는 것입니다. 하지만 용서를 미루면 우리의 것이 될 수도 있는 화평과 행복을 잃게 됩니다. 오래된 과거의 상처를 들추어내는 어리석은 행동은 행복을 가져오지 않습니다.

우리에게 아픔과 상처를 준 사람들에 대한 용서를 우리 마음속에서 찾을 수만 있다면 우리의 자긍심과 행복은 더 높은 단계로 올라서게 될 것입니다."("용서가 낳는 치유의 힘", 68쪽) 우리가 주님을 신뢰하고 그분의 도움을 구한다면, 그분은 당신이 그렇게 하시는 것처럼 우리가 용서하도록 도우실 수 있습니다.

○ 하나님께서 여러분이 용서하도록 도우셨던 때는 언제입니까?

○ 여러분이 지금 용서할 수 있도록 하나님께서 어떻게 여러분을 도우실 수 있습니까?

주

주

"우리에게 잘못을 범한 사람에게 용서의 영을 지니고 사랑하고 측은히 여기는 태도를 갖는 것은 예수 그리스도 복음의 정수입니다."—고든 비 힝클리 회장

## 심화 학습 자료

### 복음 공부

아래의 자료들을 공부하면서, 그 자료에서 가르치고 있는 원리들을 어떻게 적용할 수 있을지 기도하는 마음으로 생각해 보십시오.

마태복음 18:21~35 (주님께서 우리를 기꺼이 용서하신 것처럼 우리도 다른 사람들을 용서해야 한다.)

누가복음 7:36~50 (용서받을 때 우리는 구주의 사랑을 느낄 수 있다.)

앨마서 5:12~14 (주님은 우리 마음에 크나큰 변화를 이루실 수 있다.)

교리와 성약 45:3~5 (그리스도의 속죄 희생으로 인해 우리는 용서받을 수 있다.)

교리와 성약 64:10 (우리에게는 모든 사람을 용서할 것이 요구된다.)

제임스 이 파우스트, "용서가 낳는 치유의 힘", *리아호나*, 2007년 5월호, 67~69쪽

요시히꼬 기꾸찌, "치유하는 이의 손길", *리아호나*, 2011년 3월호, 18~23쪽

리차드 지 스코트, “학대로 인한 비극적 상처를 치유함”, *성도의 벗*, 1992년 7월호, 31~33쪽

디이터 에프 우흐트도르프, “긍휼히 여기는 자가 긍휼히 여김을 받습니다”, *리아호나*, 2012년 5월호, 70, 75~77쪽

동영상: “용서: 제 짐이 가벼워졌습니다”

동영상: “Come What May, and Love It(어떤 일이 닥쳐오든 그것을 사랑하십시오)”

주

## 개인 학습 및 적용

다음은 이러한 원리들의 학습과 적용을 강화하기 위한 활동입니다. 여러분의 생각, 느낌, 통찰, 그리고 배운 바를 실행에 옮길 실천 계획을 일지에 적어 보십시오. 이런 활동을 반복하다 보면, 삶의 필요 사항과 상황이 바뀜에 따라 여러분은 새로운 깨달음을 얻게 될 것입니다.

- 디이터 에프 우흐트도르프 회장의 말씀 “긍휼히 여기는 자가 긍휼히 여김을 받습니다”를 공부하고 그 내용을 숙고한 후 용서에 관한 원리를 찾아봅니다. 무엇을 배웠습니까? 주님은 여러분이 사랑하는 사람을 용서하도록 어떻게 도우실 수 있겠습니까? 여러분은 무엇을 해야 한다는 느낌을 받았습니까?
- 동영상 “용서: 제 짐이 가벼워졌습니다”를 시청합니다. 용서에 대해 무엇을 배웠습니까? 용서가 어떻게 여러분에게 축복이 될 수 있겠습니까? 용서가 어떻게 여러분이 사랑하는 사람에게 축복이 될 수 있겠습니까?
- 다음 질문에 답해 봅니다. “용서가 때때로 어려운 이유는 무엇입니까?” 우리는 이 어려움을 어떻게 극복할 수 있습니까?” 요시히꼬 기꾸찌 장로의 말씀 “치유하는 이의 손길”에서 이 질문들에 대한 답을 얻기 위해 추가적인 통찰을 찾아봅니다. 주님께서 다른 사람들을 어떻게 용서하도록 도우셨는지 그리고 여러분을 어떻게 도우실 수 있는지 깊이 생각해 보십시오. 여러분의 생각을 일지에 적어 보십시오.
- “Come What May, and Love It(어떤 일이 닥쳐오든 그것을 사랑하십시오)”를 시청합니다. 여러분이 배운 내용 중 현재 상황에 적용할 수 있는 것은 무엇입니까? 어떻게 하면 잘 견딜 수 있습니까? 대적이 가진 목적은 무엇입니까? 여러분은 고통 중에 어떻게 평안을 찾을 수 있습니까?
- 리차드 지 스코트 장로의 말씀 “학대로 인한 비극적 상처를 치유함”을 공부하고 다음 내용을 깊이 생각해 보십시오. 환자가 반드시 의사가 처방한 치료법의

주

중요성을 이해하고 있다고는 할 수 없으나 의사의 권고에 순종함으로써 회복이 빨라집니다. 따라서 그것은 … 여러분에게 달려 있는 것입니다. … 이미 행한 일을 지워 버릴 수는 없겠지만, 용서는 할 수 있습니다.(교리와 성약 64:10 참조) 용서는 처참하고 비극적인 상처를 치유합니다. 왜냐하면 이로 인해 하나님의 사랑이 여러분의 마음에서 미움이라는 독성분을 말끔히 없애 버리기 때문입니다. 하나님의 사랑은 여러분의 의식 가운데 자리 잡고 있는 복수심을 정화합니다. 용서는 마음을 순수하게 하고, 치유하며, 회복시키는 주님의 사랑을 자리 잡게 해 줍니다."("학대로 인한 상처를 치유함", *성도의 벗*, 1992년 7월호, 31~33쪽) 스코트 장로의 말씀에서 용서에 대해 무엇을 배웠습니까? 그것은 사랑하는 사람에게 용서를 베푸는 여러분의 능력과 어떻게 관련이 있습니까?

○ 다음 *찬송가*와 노래에서 가르치는 원리를 생각해 보십시오. "내 평안 어디서 찾을 수 있나"(*찬송가*, 62장), "사랑 충만한 하늘 아버지여"(*찬송가*, 83장), ""As the Shadows Fall"(*Hymns,* no. 168), "주여 큰 폭풍우 일고"(*찬송가*, 59장), "오늘 네 집 떠나올 때"(*찬송가*, 76장), "불친절한 자"(*어린이 노래책*, 52장)

# 부록一
# 회복을 위한 지원

## 참여자와 가족에게 도움이 되는 자료

여러분이 몹시 해로운 습관을 극복하도록 도울 때, 다른 사람에게서 사랑과 지원을 필수적으로 받아야 합니다. 다른 사람의 참여는 여러분이 필요한 것을 공급해 줄 뿐만 아니라, 여러분이 하나님의 자녀로서 사랑을 받기에 합당하다는 것을 기억하게 도와줍니다. 여러분이 영적인 형제 자매에게 손을 내밀어 도움을 청한다면, 그들은 여러분과 교류하며 그리스도와 같은 성품을 발휘할 기회를 얻게 됩니다. 이렇게 할 때, 그들은 "약한 자를 도우라. 처진 손을 일으켜 세우며, 연약한 무릎을 강건하게 하라"는(교리와 성약 81:5) 구주의 권고를 따르는 것입니다.

회복의 12단계를 활용하고 다른 사람들의 도움을 구할 때, 다음과 같은 곳에서 유익한 도움을 얻게 될 것입니다.

1. *하나님 아버지와 예수 그리스도, 성신.* 하나님 아버지와 예수 그리스도, 성신은 가장 큰 도움을 주는 근원입니다. 회복과 치유는 예수 그리스도와 그분의 속죄를 통해서 가능합니다. 몰몬경에서 선지자 앨마는 이렇게 말했습니다. "[그리스도께서] 그들의 연약함을 짊어지시리니, 육체를 따라, 그의 심정을 자비로 충만하게 하사, 육체를 따라, 자기 백성을 그들의 연약함을 좇아 어떻게 도울지 아시고자 하심이니라."(앨마서 7:12) 겸손하게 하나님 아버지와 그분의 아들 예수 그리스도께 나간다면, 여러분은 도움을 받고 양육되는 느낌이 들게 될 것입니다. 구주의 도움을 지나치지 않는 것이 중요합니다. 그분은 이렇게 가르치셨습니다. "내가 곧 길이요 진리요 생명이니라."(요한복음 14:6) 성신은 우리가 계속 앞으로 나가도록 위안과 평안, 영적인 힘을 우리에게 줄 수 있습니다.

2. *가족 구성원.* 가족은 사랑을 보이고 용인하며 또 자신들의 삶에서 12단계와 복음 원리를 적용함으로써 도움의 근원이 될 수 있습니다. 모든 사람은 *중독 회복 프로그램: 중독 회복 및 치유를 위한 안내서*와 *지원 안내서: 회복 과정에 있는 사람들의 배우자와 그 가족을 위한 도움*에서 가르치는 복음 원리를 배우고 적용할 때 유익한 도움을 받을 수 있습니다.(*주:* 참여자는 직계 가족 또는 개인 사정을 들으면 마음의 상처를 받을 가능성이 있는 사람들과는 개인 사정을 나누지 않겠다고 마음먹을 수도 있습니다. 가족들 모두가 위안을 줄 만큼 심리적으로 편한 상태에 있지는 않겠지만, 가능한 사람이 위안을 준다면 축복을 받을 것입니다.)

3. *친구.* 여러분이 문제를 털어놓든 아니든, 여러분이 힘들다고 친구들에게 얘기하면, 친구들이 사랑과 도움을 제공할 수 있습니다. 그들의 용기는 여러분이 변화가 필요할 때를 알게 도와주고 또 회복 과정을 촉진할 수도 있습니다. 여러분이 고민할 때 충분히 힘이 될 만큼 친구들이 도와준다면, 여러분의 가치와 진가를 깨닫게 해줄 수 있습니다.

주

4. *교회 지도자.* 교회 지도자들은 회복 과정에서 꼭 필요한 도움을 줄 수 있습니다. 신권 지도자의 권능을 절대로 잊거나 과소평가해서는 안 됩니다. "죄에 대한 용서는 주님만이 하실 수 있지만, 이 신권 지도자들(감독, 스테이크 회장 및 선교부 회장)은 [치유와] 회개의 과정에서 중요한 역할을 할 수 있다."(*신앙에 충실함: 복음 참고서 [2004], 187~188쪽*) 하지만 스테이크 또는 와드의 신권 지도자들 이외에도 여러분을 도와줄 사람들이 더 있습니다. 헌신적인 정원회 지도자, 상호부조회 지도자, 성역자들도 여러분을 안내하고 이끌어줄 수 있습니다. 조셉 에프 스미스 회장은 이렇게 말했습니다. "교사가 합당하게 해야 할 일을 행하여, 사람들의 가정을 방문하고, 그들과 함께 기도하고, 미덕과 명예, 단결, 사랑, 그리고 시온의 대업을 믿는 신앙과 성실함을 훈계하는 … 교사의 의무보다 더 거룩하고 필요한 의무는 없다고 생각합니다."(Conference Report, Apr. 1915, 140) 또한, 엘 톰 페리 장로는 이렇게 가르쳤습니다. "가정 복음 교사는 [가족] 단위를 보살피고 강화하기 위해 일선에 선 자들입니다."("가정 복음 교육—신성한 부름", *성도의 벗*, 1979년 4월호, 108쪽)

5. *회복 모임.* 회복 모임은 단체로 모인 가운데 도움을 제공합니다. 후기 성도 가족 서비스 선교사, 자원봉사자, 회복을 경험한 진행자들과 회복의 원리를 실천하는 다른 사람들이 참석하게 됩니다. 이런 모임에서 참여자들은 다른 사람들이 어떻게 회복의 원리를 적용하고 실천하는지 듣습니다. 개인의 회복 경험담을 나누면 여러분이 회복을 위해 노력하고 또 회복이 가능하다는 희망을 품는 데 도움이 될 수 있습니다.

6. *전문 상담자.* 자기 파멸적인 선택을 다뤄나가는 사람들에게 상담자가 통찰과 관점의 근원이 되는 경우가 적지 않습니다. 전문적인 도움을 구할 때, 교회 회원들은 복음 원리를 지지하는 사람들을 선택해야 합니다.

7. *도우미.* 도우미는 여러분이 평안을 찾으려 노력할 때 여러분 곁에 함께 있어 줄 수 있는 사람들입니다. 특히, 12단계 회복을 이미 경험한 도우미는 부정과 여러 난관을 극복했기 때문에 많은 도움을 줄 수 있습니다. 그런 경험 때문에, 도우미는 강박 행동이 있는 사람을 가두는 부정직을 인식하고, 그런 사람들이 당면하는 다른 어려움을 이해할 때가 많습니다. 도우미는 회복 중인 사람들이 "삶을 올바른 시각으로 바라보고 [자신]의 책임을 과장하거나 최소화시키지 않게"(*회복 프로그램: 중독 회복 및 치유를 위한 안내서*, 29쪽) 도와줍니다. 도우미가 강박 행동을 극복한 경험이 있는 사람이면, 도움을 주는 사람과 받는 사

람, 모두가 자신들의 회복에서 발전을 통해 축복을 받습니다. 도움을 주고받는 것은 중독 회복 프로그램에 참여할 때 오는 유익 가운데 하나이며, 또 재발 방지에도 도움이 됩니다.

주

## 도우미의 중요성

강박 행동에서 회복할 때 받는 도움은 아주 중요하며, 여러분이 기댈 수 있는 도우미는 그런 도움을 받을 때 필수적일 수 있습니다. 고든 비 힝클리 회장은 인생의 어떤 상황에서도 찾아갈 수 있는 사람이 있는 것의 가치를 여러 차례 강조했습니다. 그는 "늘 다가갈 수 있고, 곁에서 도와주고, 질문에 대답해 주고, 문제를 이해해 주는 교회 친구"를("소망의 완전한 밝은 빛", *리아호나*, 2006년 4월호, 4쪽) 두라고 회원들에게 권고했습니다. 강박 행동에서 회복 중인 사람들에게는 그런 친구가 꼭 필요합니다. 이외에도 힝클리 회장은 이렇게 말씀했습니다. "교회 회원들 가운데서 여러분의 친구를 찾으시기를 바랍니다. 함께 뭉치고 서로 힘을 주십시오. 유혹의 시기가 닥쳐올 때 기댈 누군가가 있을 것이며 여러분을 축복해 주고 필요한 시기에 힘을 줄 누군가가 있을 것입니다. 이런 것을 위해 교회가 있는 것입니다. 즉 우리는 약해질 때 발을 굳게 딛고, 똑바로, 높이, 참되고, 선하게 일어서도록 서로서로 도울 수 있습니다."(오리건주 유진 지역 대회에서 한 말씀, 1996년 9월 15일; "Excerpts from Recent Addresses of President Gordon B. Hinckley," *Ensign,* July 1997, 73) 토마스 에스 몬슨 회장도 이런 비슷한 가르침을 주셨습니다. "우리는 서로를 강화할 수 있으며, 주목받지 못하는 사람들을 돌아 볼 수 있는 능력을 갖고 있습니다. 볼 수 있는 눈을 갖고, 들을 수 있는 귀를 갖고, 이해하고 느낄 수 있는 마음을 가질 때 우리는 우리가 맡은 사람들에게 손길을 뻗쳐 그들을 구할 수 있습니다."("봉사하라는 부름", *리아호나*, 2001년 1월호, 58쪽)

회복하는 생활에는 절대적으로 정직이 필요합니다. 부정과 고립은 나쁜 선택을 나타내는 표시입니다. 이런 행위들은 다른 사람들의 도움과 관점이 없으면 빠져들기가 쉽고, 회복 과정에서 지속적이고 안정적인 발전을 이루기 어렵게 만듭니다. 가능한 한 빨리 적절하고 효과적인 도우미의 도움을 얻는 것이 중요합니다. "겸손하고 정직하며 하나님과 다른 사람들에게 도움을 구한다면, [구주의 도움으로 자신의 약점]에서 벗어날 수 있습니다."(*중독 회복 프로그램: 중독 회복 및 치유를 위한 안내서*, vi)

주

## 도우미를 선택함

다른 12단계 회복 프로그램과 마찬가지로 교회 프로그램에서 여러분은 특정한 도우미에게 지정되지 않습니다. 도움을 요청할 시기와 사람을 결정하는 것은 개인적인 결정입니다. 처음에는 가족이나 친구에게 도와달라고 손을 내밀기가 어려울 수도 있습니다. 여러분이 도움을 받기 위해 의지할 수 있는 사람을 회복 모임에 있는 사람 중에서 찾는 것이 더 쉬울 수도 있습니다. 일반적으로 도우미를 더 많이 확보할수록, 회복에 더 도움이 될 것입니다. 도우미가 될만한 사람을 일단 찾더라도, 그 사람에게 도움을 요청하는 것이 창피하고 겁이 날 수도 있습니다. 하지만, 그렇게 하면 여러분이 느끼는 사랑과 수용의 크기에 놀랄 수도 있습니다. 여러분이 다른 사람들과 많이 연결될수록, 사랑을 받고 여러분이 그 사랑에 합당하다는 것을 이해할 기회가 더 많아질 것입니다.

도우미를 선택할 때, *중독 회복 프로그램: 중독 및 치유를 위한 안내서는 이렇게 알려줍니다. "적절하지 않은 조언이나 잘못된 정보를 주거나 비밀을 잘 지키지 못할 사람과는 … 민감한 이야기는 나누지 마십시오.* [도우미]는 말과 행동에서 전적으로 신뢰할 수 있어야 합니다."(30쪽) 교회에서 정말 활동적이고 이런 행동들을 극복하기 위해 12단계 각각에 있는 원리들을 이미 습득한 사람들이 가장 효과적인 도우미라고 할 수 있습니다. 도움을 구할 때, 자신의 약점을 이미 찾아보고, 고백하고 다양한 자원, 특히 구주 예수 그리스도와 그분의 속죄를 통해 그 약점을 극복하려 노력했던 사람들을 꼭 찾아야 합니다. 이런 행동은 안정적이고 장기적인 회복에 대한 개인적인 결심을 나타내줍니다. "사람이 자기 죄를 회개하는지는 이로써 너희가 알 수 있나니—보라, 그는 자기 죄를 고백하며, 그것들을 버리리라."(교리와 성약 58:43)

자신의 약점을 이미 극복한 도우미는 다른 사람이 거치고 있는 정서적 변화 과정을 공감할 수 있습니다. 게다가, 프로그램을 이미 마쳤거나 참석하는 사람들은 "자신의 삶을 변화시키기 위해 기꺼이 영적인 방법을 시도해 보려[는] … 모두에게 전할 희망의 메시지가 있습니다. … [그들은] 이 메시지를 사람들에게 봉사하려는 노력을 기울일 때 가장 잘 나누게 될 것입니다."(*중독 회복 프로그램: 중독 회복 및 치유를 위한 안내서*, 71쪽) 회복했던 사람들은 싸워나가고 있는 사람들의 경험을 인식하고, 모범의 역할을 할 수 있으며, 참여자들이 회복의 도구를 이용하도록 도울 수 있습니다.

여러분은 성별이 같은 지지자를 선택해야 합니다.(서로 친인척인 경우는 제외) 회복 과정을 시작할 때, 여러분은 육체적, 정서적, 영적으로 취약할 수도 있습니다. 도우미와 부적절한 관계로 이어지지 않도록 조심하시기 바랍니다.

## 효과적인 도우미가 되는 방법

1. *개인적인 회복 과정에 활동적으로 참가한다.* 도우미로서 여러분의 제언은 여러분이 복음 원리를 개인적으로 공부하고, 이해하고, 적용하며 같이 행할 때만 효과가 있습니다. 육에 속한 사람을 벗어버리고 속죄를 통해 성도가 되려고 노력하면서, 여러분이 보이는 모범은 인도와 힘을 얻고자 여러분을 찾는 사람들에게 큰 공감을 불러일으킬 것입니다.(모사이야서 3:19 참조) 여러분이 구주와 그분의 속죄를 구하며 보이는 모범은 여러분이 프로그램 참여자들과 나누게 될 그 어떤 권고보다도 더 중요할 수가 있습니다.

2. *겸손하게 한다. 중독 회복 프로그램: 중독 회복 및 치유를 위한 안내서*에는 이런 설명이 있습니다. "자아나 어떠한 우월 의식도 차지할 자리는 없습니다. 여러분이 어디로부터 왔으며 어떻게 하나님의 은혜로 구조되었는지를 절대 잊지 마십시오."(72쪽) 이런 가르침도 있습니다. "여러분이 배워 온 복음 원리와 실행 방안에 집중한다면 사람들에게 봉사하면서 항상 겸손하게 될 것입니다."(71쪽)

3. *다른 사람의 선택의지를 존중한다.* 도우미로서 여러분은 "어떤 식으로든 [다른 사람들을] 고치려 하거나 조언하지 마십시오. 그저 그들에게 여러분의 삶을 축복한 프로그램과 영적 원리에 대해 알려" 주어야 합니다.(*중독 회복 프로그램: 중독 회복 및 치유를 위한 안내서*, 71쪽) 유용한 원리와 실행 방안을 다른 사람들이 알게 하고, 그들 스스로 결정을 내리게 해서 여러분이 그들의 성스러운 선택의지를 존중한다는 것을 보여줍니다.

4. *여러분의 다른 개인적인 결심을 존중한다.* 여러분이 다른 사람의 도우미가 되기로 했다고 해서 다른 사람들이 여러분의 시간과 자원을 무한정 이용할 수 있다는 의미는 아닙니다. 여러분은 가족과 교회, 직업 활동, 개인적인 시간을 포함해 개인적인 다른 결심을 존중함으로써 건강한 경계의 중요성을 모범으로 보일 수 있습니다.

5. *이타적으로 봉사한다.* 이타적으로 봉사하려면 그 어떤 것도 보상으로 바라고 주어서는 안 됩니다. 여러분이 봉사하는 사람에게서 칭찬, 칭송, 충성심 또는 다른 감정적인 보상을 얻으려는 마음을 삼가해야 합니다. "어떤 결과를 기대하지 말고 아낌없이 주도록 하십시오."(*중독 회복 프로그램: 중독 회복 및 치유를 위한 안내서*, 71쪽)

주

## 주

6. *인내한다.* 개인의 회복 과정은 각기 다릅니다. 여러분이 돕는 사람이 앞으로 나갈 준비가 아직 되어 있지 않을 수도 있습니다. 그 사람은 건전하지 못한 행위를 반복할 수 있으며 회복의 원리와 실행 방법을 적용하는 데 시간이 필요할 수도 있습니다. "우리도 이러한 원리들을 공부하고 적용할 준비가 되기에 앞서 우리 대다수가 '밑바닥까지 내려' 가야만 했다는 점을" 기억하십시오.(*중독 회복 프로그램: 중독 및 치유를 위한 안내서*, 71쪽)

7. *부드럽지만 확고한 격려를 전한다.* 효과적인 도움은 "설득으로, 오래 참음으로, 온화함과 온유함으로, 그리고 거짓 없는 사랑으로, 친절함과 순수한 지식으로만 되어야 하[며], 이러한 것들은 위선이 없이 그리고 간교함이 없이 영혼을 심히 크게"(교리와 성약 121:41~42) 만듭니다.

8. *여러분보다 하나님을 우선한다.* 도움을 주면서 하나님께 의지한다는 점을 늘 기억하고, 여러분이 도와주는 사람들도 그렇게 하도록 상기시킵니다. "다른 사람을 위해 뭔가를 하거나 회복과 희망의 메시지를 나눌 때, 그 사람이 여러분에게 너무 의존하게 해서는 안 됩니다. 여러분의 책임은 힘겨워하는 사람에게 하나님 아버지와 구주께 돌이켜 인도와 힘을 받도록 격려하는 것입니다."(*중독 회복 프로그램: 중독 회복 및 치유를 위한 안내서*, 71쪽) 여러분의 역할은 신앙과 희망의 경험을 나눠서 여러분이 돕는 사람들이 12단계 과정을 끝내고 하나님의 은혜로 사랑과 지지를 받는 느낌이 들게 돕는 것입니다.

9. *기도하는 사람이 된다.* 도움을 줄 때마다, 12단계 프로그램에서 어떤 원리와 실행 방안이 현재 참석하는 사람의 필요 사항에 가장 유익한지 알기 위해 하나님 아버지께 도움을 구합니다. "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."(*중독 회복 프로그램: 중독 회복 및 치유를 위한 안내서*, 71쪽)

10. *진리에 대해 간증한다.* 여러분이 약점을 극복하는데 복음이 어떻게 도움이 되었는지 느낌을 나눕니다. "여러분의 [경험을] 조금 들려 주어 여러분과 이야기가 통할 수 있다는 것을 [다른 사람들에게] 보여 주십시오."(*중독 회복 프로그램: 중독 회복 및 치유를 위한 안내서*, 71쪽) 여러분은 구주와 그분의 치유하는

힘에 관해 간증을 전할 수도 있습니다. "그 메시지는 하나님은 언제나 그래 오셨듯이 바로 기적의 하나님이시라는 진리입니다.(모로나이서 7:29 참조) 여러분의 삶이 바로 그 증거입니다. 여러분은 예수 그리스도의 속죄를 통해 새사람이 되어 가고 있습니다. … 그분의 자비와 은혜에 대한 간증을 나누는 것이 여러분이 할 수 있는 가장 중요한 봉사 중 하나입니다."(*중독 회복 프로그램: 중독 회복 및 치유를 위한 안내서*, 71쪽)

11. *기밀을 지킨다.* 여러분은 다른 사람의 개인정보를 보호할 책임이 갖습니다. 익명성과 기밀성은 중독 회복 프로그램의 핵심 원리이며, 이를 통해 신뢰가 쌓입니다.

**주**

예수 그리스도 후기 성도 교회에서 제공하는 서비스

© 2018 Intellectual Reserve, Inc.
판권 소유

버전: 3/14
PD10051047 320
Printed in Korea

예수 그리스도
후기성도교회

KOREAN
4 02145 97320 9
14597 320