

우리의 신체를 돌봄

우리의 신체 이미지

- 다른 사람들의 의견은 우리 몸에 대한 우리의 생각에 어떤 영향을 줄 수 있는가?
- 창세기 1장 26~27절과 고린도전서 6장 19~20절에서 주님께서 우리가 알기를 바라시는 진리는 다른 사람들이 여러분에게 주는 메시지와 어떻게 다른가?

주님께서 러셀 엠 넬슨 회장과 십이사도 정원회의 제프리 알 홀런드 회장을 통해 주신 다음 권고를 공부하면서, 우리가 생각하는 신체 이미지에 도움이 될 수 있는 것을 찾아본다.



거울을 볼 때마다 자신의 몸을 성전처럼 보십시오. 그러면 매일 감사함이 새록새록 느껴지고, 몸을 보살피고 사용하는 문제에 대한 결정에 긍정적인 영향이 미칠 것입니다. 그리고 그런 결정이 여러분의 운명을 좌우할 것입니다. (러셀 엠 넬슨, “영원을 위한 결정”, 『리아호나』, 2013년 11월호, 107쪽)



여러분의 몸 맵시와 스타일을 비롯해서 있는 그대로의 여러분을 받아들이고, 다른 사람들처럼 보이려는 욕구를 자제할 것을 부탁드립니다. 우리는 모두 다릅니다. 키가 큰 사람도 있고 작은 사람도 있습니다. 통통한 사람이 있는가 하면 야윈 사람도 있습니다. 거의 모든 사람들이 한때 현재의 자신과 다른 특별한 사람이 되고 싶어합니다! 그러나 십대 소녀들의 한 고문이 말했듯이, “세상의 눈치를 보면서 일생을 살 수는 없습니다. 사람들의 여론을 의식하면, 자신감을 잃게 됩니다. … [자신감]을 갖는 비결은 내면의 자아, 즉 [참 자아]의 소리에 귀를 기울이는 것입니다.” 하나님 나라에서 여러분의 참 자아는 “루비보다 더 귀중” [잠언 3:15]합니다. (제프리 알 홀런드, “청녀들에게”, 『리아호나』, 2005년 11월호, 29쪽)

- 여러분은 이 말씀에서 무엇을 배웠는가?

자신의 신체에 대해 긍정적으로 느끼려고 애쓰는 사람에게 주님께서 여러분이 말하기를 바라시는 것을 적어 본다.

수면

교리와 성약 88편 124절을 읽으면서 주님께서 수면에 관해 무엇을 가르치셨는지 찾아본다.

- 수면이 왜 중요하다고 생각하는가?

충분한 수면을 취하지 못하는 것은 건강에 큰 문제가 될 수 있다. 대부분의 전문가는 십 대 청소년들이 밤에 8~10시간의 수면을 취할 것을 권장한다. (National Sleep Foundation, “How Much Sleep Do You Really Need?,” Oct. 1, 2020, thensf.org 참조) 수면이 부족하면 피곤하고, 몸이 제대로 기능하지 못하며, 신체적 및 정신적 건강 문제에 취약해질 수 있다. 피곤하다면 유혹에 더 취약해질 수 있다.

- 수면 습관이 여러분의 삶에 영향을 준 경험이 있는가?
- 건강한 수면 습관은 주님을 섬기는 우리의 능력을 어떻게 향상시킬 수 있는가?

수면 습관을 개선하고 싶어 하는 사람에게 어떤 조언을 줄 것인지, 또는 누구에게 조언을 구하라고 추천할 지에 대해 그룹과 토론한다. 여러분의 생각을 제공된 종이에 적어 본다.

운동과 활동적인 생활 방식

게으름이란 시간을 낭비하거나, 태만하거나, 일을 피하는 것을 의미한다. 다음 구절 중 한두 개를 읽으면서, 주님께서는 게으른 자녀들에 대해 어떻게 느끼시는지 찾아본다. 교리와 성약 42:42, 60:13, 75:3.

- 주님께서는 왜 우리가 게으르지 않고 활동적이고 열심히 일하기를 바라신다고 생각하는가?
- 여러분이 활동적이고 열심히 일하려고 노력했을 때 주님께서 어떻게 여러분을 축복하셨는가?
- 운동과 활동적인 생활 방식은 어떻게 우리의 정신 건강을 향상시킬 수 있는가? 이것은 우리가 주님을 섬기는 데 어떻게 도움이 될 수 있는가?

운동과 활동 수준을 향상시키고자 하는 십 대 청소년을 위한 여러분의 조언을 적는다.

건강한 식습관

다음 구절을 읽으면서, 건강에 좋은 음식을 선택하는 것에 관하여 구주께서 주신 권고를 찾아본다. 교리와 성약 59:16~20, 89:10~16.

- 우리가 선택하는 음식은 우리 삶에 어떤 영향을 미치는가?

건강한 식습관에 방해가 되는 몇 가지 장애물을 토론해 본다. 주님의 도움을 구하고 이 장애물을 극복할 수 있는 몇 가지 방법을 나눈다.

- 어렸을 때부터 건강하게 먹는 것에 관한 구주의 권고를 따르면 장기적으로 어떤 유익이 있겠는가?

그룹별로 “피하기”, “가끔씩만”, “건강함”이라는 제목으로 세 가지 목록을 적는다. 함께 이야기를 나누어 매일 접하는 일반적인 음식을 몇 가지 선택한다. 어떤 범주가 그 음식에 적합할지 토론한다.