



구주를 통한 치유

중독 회복 프로그램

12단계 회복 안내서

구주를 통한 치유

중독 회복 프로그램

12단계 회복 안내서

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

버전: 8/22

『*Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide*』의 번역

Korean

PD80006152 320

Printed in the United States of America

목차

소개 자료

감사의 글.....	1
12단계.....	2
서문.....	3
소개.....	5
1단계: 스스로 중독을 극복하지 못할 만큼 우리 자신이 무력하며, 우리의 삶이 수습될 수 없을 지경에 이르렀다는 점을 시인한다.....	15
2단계: 하나님의 권능으로 자신의 영적 건강이 온전하게 회복될 수 있음을 믿는다.....	25
3단계: 우리의 의지와 삶을 영원하신 하나님 아버지와 그분의 아들 예수 그리스도의 돌보심 안에 두기로 결심한다.....	35
4단계: 엄중하고도 두려움 없이 솔직하게, 자신의 도덕성에 대해 목록으로 작성해 본다.....	46
5단계: 우리 자신, 그리고 예수 그리스도의 이름으로 하나님 아버지께, 해당 신권 역원에게, 피해를 끼친 사람에게 우리가 한 잘못된 정확한 본질을 시인한다.....	54
6단계: 우리에게 있는 모든 나약한 기질을 하나님께서 바로잡으실 수 있도록 온전히 준비한다.....	62
7단계: 우리에게 부족한 부분을 바로잡아 주시도록 하나님 아버지께 겸손히 간구한다.....	70
8단계: 피해를 끼친 모든 사람의 이름을 목록으로 만들고 기꺼이 보상하고자 한다.....	80
9단계: 가능하다면 어떤 경우라도 우리가 피해를 입힌 모든 사람에게 직접 보상한다.....	89
10단계: 계속 자신을 점검하고 잘못이 있을 때마다 즉시 시인한다.....	97
11단계: 기도와 명상을 하며 주님의 뜻을 알기 위해 노력하고 그 뜻대로 행할 힘을 간구한다.....	105
12단계: 이러한 단계들을 밟아 나감으로써 예수 그리스도의 속죄를 통해 영적으로 깨어나고, 이 메시지를 다른 사람들에게도 전하며 우리가 하는 모든 일에서 이 원리들을 실천한다.....	113
후기.....	121
부록.....	122
회복을 위한 지원.....	123
후원자 선택하기.....	125
효과적인 목록 작성을 위한 원칙.....	127
새로 온 사람을 알아보고 환영함.....	138

감사의 글

『구주를 통한 치유: 중독 회복 프로그램 12단계 회복 안내서』는 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 12단계가 여기에 소개되며, 이 프로그램에서 사용된 12단계는 이 안내서의 나머지 부분 전체에 걸쳐 소개됩니다.

이 12단계는 세계 알코올 중독자 갱생회[Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS)]의 허가 하에 다시 인쇄되고 번안됩니다. 이 12단계를 다시 인쇄하거나 번안하는 것을 허가한다고 하더라도 그것이 AAWS가 이 간행물의 내용을 검토 또는 승인하였다거나 이 간행물에 표명된 견해에 반드시 동의한다는 것을 의미하지는 않습니다. 알코올 중독자 갱생회[Alcoholics Anonymous(AA)]는 알코올 중독 회복만을 위한 프로그램입니다. AA를 모델로 삼아 다른 문제를 다루는 프로그램과 활동에서 12단계를 사용하거나, AA와 관련 없는 다른 맥락에서 12단계를 사용한다고 해서 그 외의 것을 의미하는 것은 아닙니다. 또한 AA는 영적인 프로그램이긴 하지만 종교적인 프로그램은 아닙니다. 따라서 AA는 특정 교파나 종파 혹은 특정 종교적 신념과 연계되거나 제휴하지 않습니다.

알코올 중독자 갱생회의 12단계 치유 체계:

1. 우리는 알코올에 무력했으며, 우리의 삶이 수습될 수 없을 지경에 이르렀다는 점을 시인했다.
2. 우리보다 위대하신 힘으로 우리의 영적 건강이 온전하게 회복될 수 있음을 믿게 되었다.
3. 우리가 이해하게 된 대로, 하나님의 돌보심에 우리의 의지와 생명을 맡기기로 결정했다.

4. 엄중하고도 두려움 없이 솔직하게, 우리의 도덕성에 대한 검토를 했다.
5. 하나님과 자신에게, 그리고 다른 어떤 사람에게 우리가 한 잘못의 정확한 본질을 시인했다.
6. 하나님께서 이러한 모든 성격상 결점을 바로잡으실 수 있도록 온전히 준비했다.
7. 우리에게 부족한 부분을 바로잡아 주시도록 하나님 아버지께 겸손히 간구했다.
8. 피해를 끼친 모든 사람의 이름을 목록으로 만들고 그들 모두에게 기꺼이 보상하고자 했다.
9. 어느 누구에게도 해가 되지 않는 한, 할 수 있는 데까지 어디서나 그들에게 직접 보상했다.
10. 계속 자신을 점검하고 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, 그 뜻대로 행할 힘을 간구했다.
12. 이런 단계들의 결과, 우리는 영적으로 깨어났고, 알코올 중독자들에게 이 메시지를 전하려고 노력했으며, 우리 일상의 모든 면에서도 이 원리들을 실천하려고 했다.

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

구주를 통한 치유: 중독 회복 프로그램

12단계

1단계: 스스로 중독을 극복하지 못할 만큼 우리 자신이 무력하며, 우리의 삶이 수습될 수 없을 지경에 이르렀다는 점을 시인한다

2단계: 하나님의 권능으로 자신의 영적 건강이 온전하게 회복될 수 있음을 믿는다

3단계: 우리의 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: 우리 자신, 그리고 예수 그리스도의 이름으로 하나님 아버지께, 해당 신권 역원에게, 피해를 끼친 사람에게 우리가 한 잘못의 정확한 본질을 시인한다

6단계: 우리에게 있는 모든 나약한 기질을 하나님께서 바로잡으실 수 있도록 온전히 준비한다

7단계: 우리에게 부족한 부분을 바로잡아 주시도록 하나님 아버지께 겸손히 간구한다

8단계: 피해를 끼친 모든 사람의 이름을 목록으로 만들고 기꺼이 보상하고자 한다

9단계: 가능하다면 어떤 경우라도 우리가 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: 이러한 단계들을 밟아 나감으로써 예수 그리스도의 속죄를 통해 영적으로 깨어나고, 이 메시지를 다른 사람들에게도 전하며 우리가 하는 모든 일에서 이 원리들을 실천한다

서문

이 안내서는 중독으로 어려움을 겪는 사람 혹은 주변에 그러한 사람을 둔 이들에게 축복이 될 수 있습니다. 알코올 중독자 갱생회의 승인을 받아 12단계 치유 체계는 예수 그리스도 후기 성도 교회 교리와 원리, 믿음을 포함하도록 조정되었습니다. 이 안내서에는 각 단계가 관련된 복음 원리와 함께 순서대로 제시되어 있습니다. 이 안내서는 이러한 단계를 적용하는 방법을 배우는 데 도움이 될 것입니다. 여러분이 어떤 상황에 있든, 이 단계들은 여러분이 그리스도께 나아가 회복과 치유의 축복을 받는 데 도움이 될 수 있습니다.

중독에는 담배나 술, 커피, 차, 처방약 및 불법 약물과 같은 물질의 사용이 포함될 수 있습니다. 또한 도박, 음란물 시청, 음욕, 부적절한 성행위, 비디오 게임, 부적절한 전자 기기 사용, 건강하지 않은 식습관 등의 행동도 중독에 포함될 수 있습니다. 의료 전문가들은 중독을 신체적인 질병으로 보지만, 신체적 측면은 문제의 일부일 뿐입니다. 중독은 마음과 몸, 영에 영향을 미치므로, 해결책은 질병의 모든 측면을 다루어야 합니다.

이 안내서는 특정 중독에 국한되지 않습니다. 사람들은 다양한 유형의 중독으로 어려움을 겪고 있지만, 많은 이들이 이 안내서에 소개된 경로에서 공통적인 해결책을 찾았습니다. 이 안내서는 어떤 유형의 중독이든 간에 회복하고자 하는 모든 이들을 위한 실습서이자 참고 자료입니다. 이 안내서는 예수 그리스도 후기 성도 교회에서 후원하는 중독 회복 지원 모임의 주요 읽기 자료입니다.

다양한 중독에서 야기된 파괴적인 영향으로 고통을 받았지만 장기적인 회복을 경험한 사람들이 이 안내서를 만드는 데 도움을 주었으며, 12단계를 적용하면서 겪은 경험을 공유해 주셨습니다. 그들(이 안내서에서는 “우리”라 칭함)의 의견은 중독이 초래하는 고통과 치유와 회복의 기쁨을 전달하기 위해 사용되었습니다. 여러분은 이들로부터 위안과 지지를 받을 수 있습니다. 또한 이 안내서가 집필되고 발행되기까지 교회 지도자들과 상담 전문가들의 도움도 있었습니다. 이 많은 저자들의 지혜와 경험이 하나로 합쳐져 예수 그리스도의 속죄가 실제로 유효하며, 중독은 회복될 수 있다는 것을 알려 주는 또 다른 증거가 됩니다.

우리는 여러분을 회복 모임에 초대합니다. (“우리”는 여러 가지 중독의 파괴적인 영향으로 고통을 겪었으나 장기적인 회복 과정을 거친 사람들입니다.) 대면, 화상, 전화 또는 녹화 모임(허락을 받은 경우)을 찾는 방법은 중독 회복 프로그램 웹사이트(AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org)에서 확인할 수 있습니다. 회복 모임에 참석하는 축복을 두려움 때문에 놓치지 마십시오. 이 모임들은 이해와 희망과 지지의 공간이며, 여러분이 혼자가 아니라는 것을 발견하며 회복이 가능하다는 것을 깨닫게 될 장소입니다. 우리는 후원자와 감독님과 함께 이 단계들을 진행했을 때 이 안내서가 가장 효과적이라는 것을 알게 되었습니다. 우리 중 일부는 회복 여정에 전문 상담자와 함께 했습니다.

회복은 우리가 솔직하게 자신이 중독으로 어려움을 겪고 있음을 인정할 때 시작됩니다. 어떤 사람들에게는 회복 모임에서 자신을 중독자라고 밝히는 것이 솔직해지고 자신의 중독이 얼마나 강력할 수 있는지를 기억하는 데 도움이 됩니다. 그러나 이것이 하나님에 대한 우리의 희망이나 신뢰를 제한하지 않도록 주의해야 합니다. 스스로를 중독자라고 정의하면, 예수 그리스도께서 우리를 치유하시고 우리의 본성을 바꾸실 수 있다는 진리를 의도치 않게 부인할 수도 있습니다. 회복 과정에서 우리 모두는 중독의 힘에 대해 솔직해지는 동시에 예수 그리스도께서 우리를 회복시키시어 완전한 영적 건강을 얻을 수 있다는 것을 신뢰하는 것 사이에서 균형을 찾아야 합니다.

중독에 빠진 것 같다고 느끼며 중독에서 벗어나고 싶은 마음이 조금이라도 있다면, 또는 그런 마음을 갖기 위해 노력할 의향이 있다면, 이 안내서에 설명된 예수 그리스도의 복음의 원리를 공부하고 적용하는 데 참여해 보시기 바랍니다. 진정한 마음을 갖고 이 길을 따라갈 때, 예수 그리스도 안에서 중독에서 회복되는데 필요한 힘을 찾을 수 있을 것입니다.

로버트 디 헤일즈 장로는 이렇게 설명했습니다. “중독[은] 인간의 타고난 욕구이며 절대 충족될 수 없[습니다.] 중독이란 충족될 수 없는 욕구입니다.”(“현세적으로나 영적으로 앞날을 예비하여 부양하는 자가 됨”, 『리아호나』, 2009년 5월호, 10쪽)

그런 다음 그는 중독의 덫에 걸린 많은 사람들이 느끼기를 갈망하는 길을 설명했습니다. “그러나 하나님의 자녀로서 우리가 진정으로 목말라하는 것과 진정으로 추구해야 할 것은 오직 주님만이 주실 수 있는 것, 즉 그분의 사랑과 자긍심, 안전, 신뢰, 미래에 대한 희망과 우리에게 영원한 기쁨을 가져다주는 그분의 사랑입니다.”(“현세적으로나 영적으로 앞날을 예비하여 부양하는 자가 됨”, 10쪽)

현재 상황과 간절히 바라는 상황 사이의 격차가 극복할 수 없을 것처럼 보일지라도, 중독 회복 프로그램과 이 안내서는 많은 사람이 중독에서 회복의 길을 걷는 데 도움이 되었으며, 여러분에게도 마찬가지로 도움이 될 수 있습니다.



소개

무엇보다도 우리는 여러분이 중독에서 회복될 희망이 있다는 것을 알았으면 합니다. (“우리”는 여러 가지 중독의 파괴적인 영향으로 고통을 겪었으나 장기적인 회복 과정을 거친 사람들입니다.) 우리는 커다란 슬픔을 겪었으나 구주의 권능이 우리의 가장 치명적인 패배를 영광스러운 승리로 돌려놓는 것을 보았습니다. 한때 매일 같이 계속되는 우울감과 긴장, 두려움, 심신을 쇠약하게 하는 분노로 가득한 삶을 살던 우리는 이제 기쁨과 평화를 느낍니다. 우리는 중독이라는 울가미에 걸린 자신과 다른 이들의 삶에 기적이 일어나는 것을 목격했습니다.

우리는 중독으로 자초한 고통과 고난을 겪으며 엄청난 값을 치렀습니다. 그러나 우리가 회복에 이르는 각 단계를 이해해 나가자 하나님께서 우리를 축복하셨습니다. 우리는 우리 자신을 하나님의 사랑하는 자녀로 여기게 되었습니다. 우리는 영적으로 깨어나면서 하나님 아버지와 그분의 아들 예수 그리스도, 자신, 다른 사람과의 관계를 향상시키기 위해 매일 노력합니다. 간단히 말해, 구주께서는 우리를 위해 우리가 스스로 할 수 없었던 일을 해 주셨습니다.

어떤 이들은 중독을 단지 본인의 의지로 극복할 수 있는 나쁜 습관일 뿐이라 생각하지만, 우리는 어떤 행동이나 물질에 너무 의존하게 되어 더는 어떻게 삼가야 할지를 알지 못하게 되었습니다. 우리는 삶에서 균형과 우선 순위에 대한 감각을 잃었습니다. 극심한 욕구를 만족시키는 것 외에는 아무것도 개의치 않습니다.

그만두려고 시도했을 때 우리는 신체적, 심리적, 감정적으로 강력한 갈망을 경험했습니다. 욕망과 중독에 굴복하면서, 선택의지를 사용할 수 있는 우리의 능력이 줄어들거나 제한되었습니다. 보이드 케이 패커 회장님은 이렇게 가르치셨습니다. “중독증은 인간의 의지를 단절시키고 도덕적인 [선택의지]를 파괴하는 힘을 갖고 있습니다.”(“변화하는 세상에서의 계시”, 『성도의 빛』, 1990년 1월호, 18쪽)

우리는 겸손하고 정직함으로써 하나님과 다른 사람들에게 도움을 구하고, 이 안내서에 설명된 대로 행동함으로써 회복 과정을 시작했습니다. 회복의 12 단계는 예수 그리스도의 복음을 우리 삶에 적용하는 방법을 가르쳐 주었습니다. 제프리 알 홀런드 회장님은 이렇게 말씀하셨습니다. “여러분은 중독이라는 악마 곧 담배, 마약, 도박 또는 . . . 외설물과 싸우고 있습니까? . . . 이러한 걱정들을 해결하기 위해 취해야 할 다른 단계가 무엇이든 먼저 예수 그리스도의 복음으로 나아오십시오.”(“고쳐야 하는 부서진 것들”, 『리아호나』, 2006년 5월호, 70쪽)

1~3단계는 하나님 아버지와 예수 그리스도를 믿는 신앙을 행사하는 방법을 가르칩니다. 4~9단계에서 우리는 철저한 회개의 과정을 거칩니다. 10~12단계는 우리가 책임감을 갖고, 성약의 길을 계속 걸어갈 수 있도록 신성한 인도와 힘을 구하고, 우리 삶에 임한 기적을 다른 사람들과 나누고, 끝까지 인내하도록 격려합니다.

회복 과정에 있는 우리 중 많은 이가 여전히 중독 회복 프로그램에 참여하고 있습니다. 우리는 중독으로부터 자유로워지고자 하는 우리의 소망이 큰 힘이 된다는 것을 압니다. 그리고 우리는 중독의 속박에 빠진 다른 사람들을 돕고자 할 때 축복을 받습니다. 우리는 예수 그리스도의 속죄를 통해 변화되었음을 굳게 믿습니다. 물론경에 나오는 엔타이-니파이-리하이인처럼(앨마서 24:17~19 참조), 우리는 예수 그리스도의 은혜와 권능을 통해 치유와 본성의 변화를 경험했습니다. 우리는 그 선물을 잃고 싶지 않기 때문에, 그분께 온전히 의지하고 있음을 매일 기억하기로 합니다. 중독 회복 프로그램에 꾸준히 참여하면서, 우리는 중독이 강력하며 이 진리를 잊는다면 결국 하나님이나 아닌 중독으로 돌아갈 수 있다는 것을 상기합니다. 우리는 하나님께서 은혜롭게 우리에게 주신 것을 지키고자 소망합니다.

자신이 중독에 빠져 있다고 느끼지만 중독에서 벗어나고 싶은 마음이 조금이라도 있어 기꺼이 하나님의 말씀을 “시험”하고자 한다면(앨마서 32:27), 이 안내서에서 가르치는 예수 그리스도의 복음 원리를 공부하고 적용하는 일에 우리와 함께 참여하기를 권유합니다. 우리의 경험에 의하면 진정한 마음을 갖고 이 길을 따라갈 때, 중독에서 회복되는 데 필요한 힘을 찾게 될 것입니다. 이 힘을 은혜라고 부릅니다. “우리는 날마다 하나님의 은혜를 통해 도움을 받는다. 그것은 우리가 혼자서는 할 수 없었던 선행을 하도록 우리를 강화한다.”(주제 및 질문, “은혜”, 복음 자료실) 이 12단계를 각각 충실하게 적용할 때, 구주께서 여러분을 강하게 하실 것이며 여러분은 “진리를 알[게 되며] 진리가 [여러분을] 자유롭게” 할 것입니다. (요한복음 8:32)

우리는 여러분이 중독의 사슬에서 벗어날 수 있음을 경험을 통해 알고 있습니다. 아무리 상실감과 절망감을 느끼더라도 여러분은 사랑하는 하나님 아버지의 자녀입니다. 이 진리를 깨닫지 못했다면, 이 안내서에서 설명하는 원리를 통해 진리를 재발견하고 마음속 깊이 새길 수 있을 것입니다. 이 원리들은 여러분이 그리스도께 나아가고 그분께서 여러분을 변화시키게 하는 데 도움이 될 수 있습니다. 이 단계들을 적용할 때, 여러분은 구주의 권능에 의지하게 될 것이며 그분이 여러분을 속박에서 자유롭게 하실 것입니다.

회복 과정에 있는 우리는 우리의 모든 공감과 사랑을 담아 구속주이신 예수 그리스도의 팔에 안겨 희망과 자유와 기쁨이 가득한 영광스러운 삶에 함께하시길

여러분을 초대합니다. 우리가 회복된 것처럼 여러분도 회복되어 예수 그리스도의 복음이 주는 모든 축복을 누릴 수 있습니다.

행동 수칙

이것은 실천 프로그램입니다. 우리의 진전은 일상생활에서 단계들을 꾸준히 적용하는 데 달려 있습니다. 이를 “단계 실천하기”라고 합니다. 다음 실천들은 우리가 그리스도께 나아가는 데 도움이 되며, 회복을 지속하는 데 필요한 인도와 힘을 받는 데 도움이 됩니다. 후원자와 협력하는 것을 잊지 마십시오.

영원한 정체성에 집중한다

러셀 엠 넬슨 회장은 중독으로 고통받는 사람들을 어떻게 도와야 하느냐는 질문을 받았을 때 이렇게 대답했습니다. “그들에게 자신의 정체성과 목적을 가르치십시오.”(in 테드 알 콜리스터, “Our Identity and Our Destiny” [Brigham Young University devotional, Aug. 14, 2012], speeches.byu.edu) 우리 각자는 사랑이 많으신 하나님의 자녀입니다. 우리는 그분이 우리를 사랑하시며 우리를 적극적으로 돌보고 계심을 압니다.

하지만 우리가 항상 이런 식으로 생각하는 것은 아닙니다. 어떤 이들은 그분이 그곳에 계시지 않는다고 확신했으며, 어떤 이들은 둘 다 관심이 없었습니다. 또 어떤 이들은 그분이 계시지만, 우리에게 너무 화가 나시고 실망하셔서 도와주시지 않을 것이라고 생각했습니다. 거의 대부분의 경우, 하나님과 우리의 관계에 대한 오해로 인해 그분께 돌이켜 도움을 구할 수 없었습니다. 그 대신 우리는 삶의 어려움을 극복하기 위해 중독성 물질이나 행동에 의존하게 되었습니다. 우리는 자주 부정적인 주기에 빠졌습니다. 중독적인 행위를 하면 죄책감과 수치심이 들었으며, 이런 감정의 고통을 덜기 위해 더 많은 문제 행동을 하는 식이었습니다. 우리는 하나님의 자녀로서 우리의 정체성과 목적을 이해함으로써 이러한 악순환의 고리를 끊을 힘을 얻게 되었습니다.

우리는 또한 죄책감과 수치심의 차이를 배웠습니다. 죄책감은 우리가 저지른 일에 대해 나쁜 감정을 느끼는 것이고, 수치심은 우리가 누구인지에 대해 나쁜 감정을 느끼는 것입니다. 데이비드 에이 베드나 장로는 죄책감의 가치를 이렇게 설명했습니다. “우리

몸이 더 피해를 입지 않도록 보내는 위험 신호이자 보호책이 통증이라면, 우리 영에 대해 그런 역할을 하는 기제는 죄책감입니다.”(“우리는 . . . 순결을 믿는다”, 『리아호나』, 2013년 5월호, 44쪽) 회복되기 전에 우리 중 많은 이들은 수치심을 느끼며 자신이 영원히 망가져 버렸고 하나님이나 그 누구에게도 사랑을 받을 자격이 없다고 결론지었습니다.

그러나 우리가 자신의 신성한 본질을 깨닫고 중독에서 회복하기 위해 하늘의 도움이 필요하다는 것을 인정하게 되면서, 우리는 예수 그리스도께서 우리를 바라보시는 관점으로 우리 자신을 보기 시작했습니다. 즉, 그분의 사랑을 얻기 위해 선택하려고 노력하는 자들이 아니라 그분의 은혜를 통해 치유되려고 노력하는 영적으로 병든 남성과 여성으로 자신을 바라보기 시작했습니다.

여러분은 하나님의 자녀이며 무슨 일을 했든 그분께서 여러분을 사랑하신다는 것을 믿는 연습을 하시기를 권유드립니다. 해로운 선택이 기회를 제한하는 것은 사실이지만, 하나님께서 보시는 우리의 가치는 절대 변하지 않습니다. 그분은 우리의 선택 때문이 아니라 우리가 그분의 자녀이기 때문에 우리를 사랑하십니다. “우리가 불완전할지라도 하나님은 우리를 완전하게 사랑하십니다. 우리가 완벽하지 않더라도 그분은 완벽하게 사랑하십니다. 방향을 잃거나 나침반이 없다고 느낄 때에도 하나님의 사랑은 우리를 완전하게 감싸고 있습니다.”(디이터 에프 후흐트도르프, “하나님의 사랑”, 『리아호나』, 2009년 11월호, 22쪽)

기꺼이 그만두려 한다

문제에 대한 고통이 문제를 해결하는 데서 오는 고통보다 더 심해졌을 때, 우리는 마침내 기꺼이 그만두기로 했습니다. 여러분은 아직 그런 지경에 이르지 않았습니까? 그 지경에 이르지 않았고 계속 중독을 겪는다면, 중독은 중독은 점진적으로 악화되는 문제이기 때문에 분명 그 지점에 이르게 될 것입니다. 중독은 우리의 정상적인 기능을 점차 앗아가는 퇴행성 질환입니다.

처음에는 맨정신으로 있는 것이 매우 어렵게 느껴졌습니다. 하지만 우리가 찾던 평온함과 맨정신으로 사는 삶을 찾은 사람들의 이야기를 계속 듣게 되면서, 우리도 회복될 수 있다고 믿기 시작했습니다.

회복 과정을 시작하기 전에, 우리는 먼저 회복하고자 하는 소망이 있어야 했습니다.(엘마서 32:27 참조) 중독에서 자유로워지는 것은 의지의 작은 깜박임에서 시작됩니다. 지금 여러분의 소망이 작고 일관성이 없다 하더라도 걱정하지 마십시오. 행동을 취할 때, 그것은 커질 것입니다! 우리가 취할 수 있는 가장 강력한 행동 중 하나는 멈추려는 소망을 키우도록 하나님께 기도하고 간구하는 것임을 배웠습니다.

아직 회복을 시작하고자 하는 소망이 없다면, 의지가 없음을 인정하고 중독의 대가를 생각해 볼 수 있습니다. 여러분에게 중요한 것들을 적어 보십시오. 가족 및 친구와의 관계, 하나님과의 관계, 영적인 힘, 다른 사람을 돕고 축복하는 능력, 건강을 생각해 보십시오. 그런 다음 여러분이 믿고 바라는 것과 행동 사이에 모순이 있는지 찾아보십시오. 여러분의 행동이 어떻게 소중하게 여기는 것을 훼손하는지 생각해 보십시오. 여러분의 모든 신성한 잠재력과 더불어 하나님께서 보시는 대로 여러분과 여러분의 삶을 볼 수 있도록, 그리고 중독이 지속될 때 어떤 위험이 있는지를 볼 수 있도록 하나님께 기도하십시오.

중독에 빠져 무엇을 잃었는지를 인식하면 그만둘 의지를 갖는 데 도움이 될 수 있습니다. 아주 작은 의지라도 찾을 수 있다면 거기서부터 시작할 수 있을 것입니다. 그리고 이 프로그램의 단계들을 진행하며 여러분의 삶에 찾아오는 변화를 목격하게 되면, 여러분의 의지는 점점 더 커질 것입니다.

참고: 중독의 성격에 따라, 회복을 시작하기 전에 의사의 도움을 받아야 할 수도 있습니다. 전문 의료진과 상의하십시오.

도움을 받는다

회복과 치유를 향한 여정은 멀고도 힘들지만, 우리는 그 일을 혼자서 해낼 필요가 없습니다. 회복하는 생활에는 절대적으로 정직이 필요합니다. 부인, 자기기만, 고립은 회복 과정에서 지속적이고 안정적인 진전을 이루기 어렵게 만듭니다. 가능한 한 빨리 다른 사람들의 지원을 받는 것이 중요합니다. 많은 사람들이 기꺼이 우리와 함께 걷고 우리를 돕고자 합니다. 스펜서 더블유 김볼 회장은 이렇게 말씀했다. “하나님은 우리를 주목하시고, 또 우리를 지켜 주십니다. 그러나 보통 다른 사람을 통해 우리의 필요 사항을 충족시켜 주십니다.”(교회 회장들의 가르침: 스펜서 더블유 김볼[2006], 82쪽)

하나님과 다른 사람들에게 도움을 구하는 것은 여정을 계속하는 데 필요한 격려를 받을 뿐만 아니라 우리가 도움을 받기에 합당하다는 것을 기억하는 데 도움이 됩니다. 여러분이 도움을 요청한다면, 자신이 느끼게 될 사랑과 포용의 크기에 깜짝 놀라게 될 것입니다. 여러분이 다른 사람들과 많이 연결될수록 진정한 치유와 회복을 위해 사랑과 지원을 받을 수 있는 기회가 더 많아질 것입니다.

여러분에게 이용 가능한 다양한 지원처와 도움을 요청할 수 있는 방법을 생각해 보십시오. 12단계를 성공적으로 적용한 후원자를 찾아 함께 협력하는 것이 좋습니다. 후원자는 임의로 배정되지 않습니다. 가능한 한 빨리 누구에게 후원자가 되어 달라고 부탁할지 기도하는 마음으로 생각해 보시기를 권합니다. 후원자를 찾기에 가장 좋은 장소는 회복 모임입니다. 회복 모임은 회복에 대해 이야기하고 배울 수 있는 안전한 장소입니다.

그 밖에도 가족, 친구, 교회 지도자 및 치료사 등이 중요한 지원의 원천이 됩니다. 하지만 가장 큰 힘이 되어주실 분은 하나님 아버지입니다. 누구에게 언제 도움을 청할지는 개인적으로 결정할 문제입니다. 경우에 따라서는 특정 가족이나 친구에게 털어놓거나 도움을 요청하는 것이 안전하지 않거나 도움이 되지 않을 수도 있습니다. 하지만 가능한 한 많은 곳에서 최대한 많은 지원을 받는 것이 중요합니다. 더 많은 정보를 원하시면, 본 안내서의 부록에 나오는 “회복을 위한 지원” 편을 살펴보시기 바랍니다.

다른 사람에게 도움을 요청하는 것이 당황스럽거나 부끄러울 수도 있습니다. 자신의 문제나 결점을 다른 사람이 알기를 원하지 않을 수도 있습니다. 짐이 되고 싶지 않거나 자신이 도움을 받을 자격이 없다고 느낄 수도 있습니다. 그러나 우리는 우리가 도움을 청할 때 사람들이 축복을 받는다는 것을 알고 있습니다. 12단계는 봉사하고 다른 사람을 돕는 것입니다. 회복 과정에 있는 사람들이 다른 사람들에게 봉사할 때 그들 자신도 회복할 힘을 얻게 됩니다.

공부와 이해

다음 경전 구절과 교회 지도자들의 말씀은 회복을 시작하는 데 도움이 될 것입니다. 이것들을 명상, 공부, 일지 쓰기에 활용하십시오. 글을 쓸 때는 정직하고 구체적으로 써야 한다는 것을 기억하십시오.

나의 신성한 정체성

“과거를 생각해 보십시오. 전세에서 우리가 자신의 합당성을 입증했음을 기억하십시오. 우리는 하나님의 용감한 자녀입니다. 그리고 그분이 도와주신다면, 우리는 이 타락한 세상의 전쟁에서도 승리할 수 있습니다. 과거에도 승리했고, 다시 승리할 수 있습니다.

미래를 생각해 보십시오. 우리가 겪는 곤경과 슬픔은 매우 힘들지만, 영원히 계속되지는 않을 것입니다.”(닐 엘 앤더슨, “상처 입은 자”, 『리아호나』, 2018년 11월호, 85쪽, 강조체 추가)

- 돌이켜 볼 때, 내가 이미 싸워서 이긴 전투에는 어떤 것이 있습니까?

- 내 삶에서 언제 주님의 도움을 받아 보았습니까?

“저는 교회 여기저기에서 이 문제로 힘들어하는 많은 사람들이 이렇게 말하는 것을 듣습니다. ‘저는 자격이 없어요.’ ‘저는 너무나 부족한 사람이에요.’ ‘저는 결코 기대에 못 미칠 거예요.’...

저는 또한 하나님의 자녀로서 우리가 자신을 비하하거나 비방해서는 안 된다는 것을 알고 있습니다. 마치 우리 자신을 두들겨 패면 우리가 하나님께서 바라시는 그런 사람이 어떻게든 될 수 있거나 한 것처럼 말입니다. 그래서는 안 됩니다!” (제프리 알 홀런드, “그러므로 너희도 종국에는 온전하라”, 『리아호나』, 2017년 11월호, 40쪽)

- 어떻게 하면 하나님의 자녀로서 내가 지닌 가치를 기억하면서도 실수를 통해 배울 수 있을까요?

- 홀런드 회장님이 말씀 제목에 종국에는이라는 단어를 사용하신 것에 대해 어떻게 생각하시나요?

예수 그리스도와 나의 관계

“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 사하심을 받게 하시옵고, 우리의 마음이 청결하게 되게 하시옵소서. 이는 우리가, 하늘과 땅과 만물을 창조하셨고, 사람의 자녀들 가운데 내려오실 하나님의 아들 예수 그리스도를 믿음이니이다 하였더라.”(모사이야서 4:2)

회복의 과정은 문제보다는 해결책에 집중할 때 일어납니다. 우리가 예수 그리스도와와의 관계를 강화할 때, 그분은 우리가 회복의 삶을 사는 데 필요한 힘과 평안을 주실 것입니다.

- 예수 그리스도와 나는 어떤 관계입니까? 그분이 나를 도우실 것이라고 믿습니까?

- 내 자신의 약점을 인식할 때, 구주의 구속 권능을 위해 구주께 의지할 용기가 있습니까? 그렇지 않다면, 그렇지 않은 이유는 무엇인가요? 그렇지 않다면, 어떻게 시작해야 합니까?

“경전에서는 예수 그리스도와 그분의 속죄를 믿는 신앙을 행사하고, 회개하고, 침례를 받고, 성신의 은사를 받고, 끝까지 견디는 것을 그리스도의 교리로 정의합니다. [니파이후서 31장 참조]

그리스도의 속죄로 말미암아 ‘거룩하신 메시아의 공덕과 자비와 은혜’에 의지하고[니파이후서 2:8], ‘[그리스도] 안에서 온전하게 되고’[모로나이서 10:32], 모든 선한 일을 얻으며, 영생을 얻을 수 있는 조건들이 형성됩니다.

반면, 그리스도의 교리는 우리가 예수님의 속죄로써 가능해진 모든 축복을 얻을 수 있는 유일한 통로입니다.”(브라이언 케이 애쉬턴, “그리스도의 교리”, 『리아호나』, 2016년 11월호, 106쪽)

- 회복의 12단계는 예수 그리스도의 교리를 중독의 문제에 적용하는 과정에서 점진적인 단계이기 때문에 때때로 “걸음마 단계”라고 불립니다. 이러한 “걸음마 단계”를 밟는 것은 내가 예수 그리스도의 속죄의 축복을 받는 데 어떻게 도움이 될 수 있습니까?

중독을 멈추고자 하는 나의 소망

“여러분의 주의를 흐트러뜨리는 세상적인 것들에서 시선을 돌릴 때, 지금은 중요하게 여겨지는 것들이 우선순위에서 밀려날 것입니다. 때로는 해롭지 않아 보이는 것일지라도 거부해야 할 것입니다. 자신의 삶을 주님께 바치는, 평생에 걸친 이 과정을 시작하고 계속해 나갈 때, 여러분의 관점과 감정, 영적인 힘에 찾아올 변화는 놀라울 것입니다!” (러셀 엠 넬슨, “영적인 보화”, 『리아호나』, 2019년 11월호, 77쪽)

하나님의 선지자가 한 이 약속은 우리가 주님께 초점을 맞출 때 일어날 수 있는 놀라운 변화에 대해 설명합니다.

- 예수 그리스도께 집중하기 위해 매일 어떤 행동을 취하겠습니까?

- “우선순위에서 물러나게” 될 것이라고 믿으며 거부할 세상의 방해 요소들에는 어떤 것들이 있습니까?

“또 주께서 내게 이르시되, 모든 인류, 참으로 남자와 여자, 모든 나라와 족속과 방언과 백성이 만드시 거듭나야 함을 기이히 여기지 말라. 곧 하나님에게서 나서 그 속되고 타락된 상태에서 의로움의 상태로 변화되어, 하나님께 구속함을 받아 그의 아들과 딸이 되어야 하나니”(모사이야서 27:25)

- “타락한 상태”에서 구속받기 위해서는 변화하고자 하는 의지가 중요합니다. 나에게 중독에서 벗어나고 싶은 소망이 있습니까? 그러한 마음이 없습니까? 그렇다면, 그 이유는 무엇인가요?

- 나의 중독 때문에 나와 다른 사람들이 치르는 대가를 생각할 때 의지가 생깁니다. 중독으로 인한 대가는 무엇입니까?

- 내 건강에 어떤 대가를 치러야 합니까?

- 나의 가족과 관계, 다른 사람을 도울 수 있는 나의 능력에 어떤 대가를 치러야 합니까?

- 나의 중독은 하나님과의 관계에 어떤 영향을 미칩니까?

도움을 구한다

“그리스도를 따르는 자들인 우리도 인생의 역경과 시련에서 예외일 수 없습니다. 우리는 종종 혼자 시도하기에는 부담스럽고, 어쩌면 불가능할 수도 있는 어려운 일을 하도록 요구받습니다. 우리가 ‘내게로 오라’는 구주의 권유를 받아들인다면[마태복음 11:28], 그분께서는 . . . 필요한 도움과 위안과 평안을 주실 것입니다.”(존 에이 맥큐, “그리스도에게로 나아오라—후기 성도로서의 삶”, 『리아호나』, 2020년 5월호, 36쪽)

- 구주께서는 감당하기 힘들거나 불가능한 일을 해내는데 필요한 지원과 위안과 평안을 주십니다. 어떻게 그분이 약속하신 지원과 위안을 찾을 수 있습니까?

- 한동안 중독에서 벗어날 수 있었던 때도 있었습니다.
스트레스를 받거나 낙담할 때에도 어떻게 하면
계속해서 중독으로부터 자유로울 수 있습니까?



1단계: 스스로 중독을 극복하지 못할 만큼 우리 자신이 무력하며, 우리의 삶이 수습될 수 없을 지경에 이르렀다는 점을 시인한다.

핵심 원리: 정직

중독은 대개 호기심에서 비롯됩니다. 우리 중 일부는 처방약과 같은 타당한 이유가 원인이 되어 버린 경우도 있고, 혹은 의도적인 반항 행위에서 시작된 경우도 있습니다. 어떤 이들은 고통에서 벗어나기 위해 시작하기도 했습니다. 상당수는 어린 시절에 이 길에 들어섭니다. 시작한 동기나 상황이 무엇이었던 우리는 곧 중독이 신체적 고통 그 이상의 것을 해소해준다는 점을 알게 되었습니다. 중독은 스트레스를 줄여 주었으며 우리의 감정을 무감각하게 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. 중독은 우리가 욕구와 감정에 대처하기 위해 쓰던 주된 방법 중 하나가 되었습니다. 구주 예수 그리스도께서는 이 어려움을 이해하십니다. 스펜서 더블유 킴볼 회장님은 이렇게 가르치셨습니다. “예수님은 죄를 나쁘게 보셨으나 동시에 죄가 죄인의 충족되지 않은 깊은 욕구로부터 나온다는 것을 아실 수 있었습니다.”(“Jesus: The Perfect Leader”, *Ensign*, Aug. 1979, 5)

그런데도 대부분은 스스로 극복하지 않으려 하거나 자제하는 능력을 잃어버렸다는 사실을 인식하거나 인정하지 못했습니다. 가장 밑바닥에 도달했을 때, 상당수가 선택의 여지가 없다고 느꼈습니다. 심지어도 정원회의 러셀 엠 넬슨 회장이 말씀하셨듯이 말입니다. “그후 중독은 선택할 자유를 굴복시킵니다. 화학적인 방법을 통해서, 인간은 실제로 그 자신의 의지와는 무관하게 됩니다.”(“중독을 원하는가 자유를 원하는가”, 『성도의 빛』, 1989년 1월호, 7쪽)

우리는 멈추고 싶었지만 희망을 완전히 잃었습니다. 두려움과 절망에 휩싸인 일부는 유일한 대안으로 스스로 목숨을 끊을 생각을 하기도 했습니다. 그러나 우리는 그 길이 하나님 아버지께서 우리에게 원하시는 길이 아님을 깨달았습니다.

우리의 중독적인 행위를 인정하기 어려웠습니다. 우리는 상태의 심각성을 부정하며, 발각되지 않고 선택에 따른 결과를 회피하기 위해 행동을 최소화하거나 숨기려 했습니다. 우리는 자신과 사람들을 속임으로써 중독에 더 깊이 빠져든다는 사실을 깨닫지 못했습니다. 중독 앞에 점점 더 무력해지면서 대부분은 가족과 친구, 교회 지도자, 심지어는 하나님 탓을 하게 되었습니다. 우리는 더 깊은 고립으로 뛰어들었고, 다른 사람들, 특히 하나님에게서 멀어졌습니다.

우리 자신을 변명하거나 다른 사람 탓으로 돌릴 수 있기를 바라며, 거짓말과 비밀에 의지하면서 영적으로 약해져 갔습니다. 자신의 중독에 대해 거짓말을 하고 숨기려할 때마다 “아마 줄”로 자신을 결박했고 그 아마 줄은 곧 사슬처럼 강하게 변해 버렸습니다.(니파이후서 26:22) 그때 현실을 직시해야 할 시간이 다가왔습니다. 우리는 또 거짓말을 하거나 “이건 그다지 나쁘지 않아!” 하는 말로 중독을 더 이상 숨길 수 없었습니다.

사랑하는 사람, 혹은 의사, 판사, 교회 지도자가 우리에게 삶이 중독으로 파괴되고 있다고 말해 주었을 때 우리는 더는 부인할 수 없었습니다. 우리는 과거를 정직하게 돌아보고, 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 용기를냄으로써 자유와 회복으로 나아가는 첫 발을 내디뎠습니다.

마침내 우리 삶이 수습하기 어려운 지경에 이르렀다는 사실과, 중독을 극복하기 위해서는 도움이 필요하다는 사실을 받아들였습니다. 우리는 스스로를 치유할 수 없다는 것을 인정했고, 어떤 형태로든 중독 행동을 하는 동안에는 맨정신으로 생활할 수 없다는 것을 인정했습니다. 우리는 스스로에게 정직해지기 위해 하나님과 다른 사람들의 도움이 필요하다는 것을 깨달았습니다. 패배를 솔직히 시인하고 항복하자 놀랍게도 회복이 마침내 시작되었습니다.

정직은 다른 모든 단계의 기초이며, 구주의 필요성을 깨닫는 데 도움이 됩니다. 제일회장단으로 봉사할 당시 디이터 에프 우흐트도르프 회장님은 이렇게 가르치셨습니다. “자신을 분명하게 바라보는 능력은 우리의 영적 성장과 복리에 필수적입니다. 만일 우리의 약점과 단점이 그늘 속에 가려 흐릿하다면, 구주의 구속하는 권능이 그것들을 치유하여 강점으로 만들게 할 수가 없습니다.[이더서 12:27 참조]”(“주여, 내니이까?”, 『리아호나』, 2014년 11월호, 58쪽)

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. 하지만 마음 깊은 곳에서 우리는 중독에 빠지면 더 큰 슬픔으로 이어지리라는

것을 알고 있었습니다. 그리스도의 빛이 계속해서 그것을 알려 주었습니다. 이 진리를 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 생겼음을 자신에게 인정하는 것을 선택했을 때, 우리는 그 희망에게 자랄 곳을 내주었던 것입니다.

행동 수칙

이것은 실천 프로그램입니다. 우리의 진전은 일상생활에서 단계들을 꾸준히 적용하는 데 달려 있습니다. 이를 “단계 실천하기”라고 합니다. 다음과 같은 행동들은 우리가 그리스도께 나아오고, 회복의 다음 단계로 나아가는 데 필요한 인도와 힘을 받는 데 도움이 됩니다.

교만을 버리고 겸손하기 위해 노력한다

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

“교만은 근본적으로 경쟁심에서 나옵니다. 하나님의 뜻을 거스르고 우리 뜻대로 하는 것입니다. 우리가 하나님에 대해 교만하게 되면 ‘하나님의 뜻대로가 아니라 내 뜻대로’ 하려 들게 됩니다. . . .

하나님의 뜻보다 우리의 뜻에 더 치중하면 소망, 욕망, 감정을 다스리지 못하게

교만한 사람은 그들의 삶을 인도하시는 하나님의 권세를 받아들일 수 하나님의 위대하신 지혜보다는 진리에 대한 자신의 지각을, 하나님의 신권 권능보다는 자신의 능력을, 주님의 놀라우신 업적보다는 자신의 성취를 더 내세웁니다.”(『교회 회장들의 가르침: 에즈라 태프트 벤슨』[2014], 232쪽)

어느 순간 우리는 교만을 버리고 우리의 중독에 대해 정직해지는 것을 선택해야 했습니다. 겸손해지고, 수년간의 자기기만을 극복하고, 궁극적으로 정직을 선택하는 것은 쉽지 않은 일이지만 시간이 지나면서 그것은 큰 축복이 됩니다.

우리가 마침내 교만을 내려놓고 겸손해졌을 때, 그것은 우리에게 중요한 전환점이 되었습니다. 우리 대부분은 스스로 겸손해진 것이 아니라 “어찌할 수 없이 겸손하게” 되었습니다.(엘마서 32:13) 어느 쪽이든, 중독의 결과들이 우리에게 다가왔고, 우리는 소중한 것, 즉 집, 직업, 가족, 심지어 자유마저 잃었습니다. 우리는 가족과 친구들의 신뢰를 잃었습니다. 우리는 자존감을 잃었고 삶의 어려움에 맞서기 위한 자신감마저 잃었습니다. 우리는 최악에 이르렀고, 그로 인한 겸손은 고통스러웠지만, 회복의 시작이 되었습니다.

중독에서 회복하는 것은 쉽지 않습니다. 엄청난 노력이 필요합니다. 하지만 중독에서 벗어나기 위해 지불한 대가가 회복에 따르는 대가보다 훨씬 크다는 것을 마침내 깨닫게 되었습니다. 교만을 내려놓을 때 비로소 우리는 중독으로부터 자유로워지기 위한 여정을 시작할 준비가 되어 있었습니다.

솔직하게 누군가에게 이야기한다

중독에 대해 솔직해지는 데 도움이 되는 중요한 행동은 누군가와 그것에 대해 이야기하는 것입니다. 중독으로 인해 자신을 정당화하고, 합리화하고, 자신을 포함한 타인에게 거짓말을 하게 되었기 때문에, 우리 중 많은 사람들이 속임수의 전문가입니다. 이런 속임수 때문에 우리는 중독을 추구하게 되고, 사물을 정직하게 보기가 어려워집니다. 자신의 행동을 축소하고 정당화할 때, 우리는 자신이 여전히 통제할 수 있다고 착각합니다. 그러나 우리가 다른 사람에게 마음을 열고 솔직할 때, 그 사람은 우리가 진실을 보고 속임수에서 벗어날 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

우리가 가장 먼저 이야기하고 싶은 분은 우리의 하나님 아버지일 것입니다. 우리는 정직하고, 사물을 더 명확하게 보고, 진리를 받아들일 용기를 갖도록 도와달라고 하나님께 기도하고 간구할 수 있습니다. 그런 다음 우리는 기도하는 마음으로 대화할 수 있는 다른 사람, 즉 예수 그리스도의 복음과 회복의 길을 이해하는 사람에 대해 생각해 볼 수 있습니다. 여러분이 신뢰하는 사람을 선택하십시오. 그들은 배우자, 부모, 가족, 교회 지도자, 친구, 동료, 치료사, 후원자, 선교사 또는 회복 모임의 진행자가 될 수 있습니다. 누군가를 선택했다면, 다음 단계는 우리가 어려움을 겪고 있는 점을 그 사람과 이야기하는 것입니다. 우리는 중독에 대해 가능한 한 솔직해질 수 있는 용기를 얻기 위해 기도해야 합니다. (“회복을 위한 지원” 문서 참조)

모임에 참여한다

회복 모임은 희망과 지지를 얻을 수 있는 강력한 근원입니다. 우리는 어디에 있든 대면으로든 온라인으로든 모임에 참석할 수 있습니다. 이러한 모임은 회복을 원하는 사람들과 이미 이 길을 걸었고 그 효과가 입증된 사람들과 함께 모이는 장소입니다. 회복 모임에서 우리는 단계를 적용하고 회복을 찾은 경험이 있고 우리의 여정을 기꺼이 돕고자 하는 다른 사람들을 만나게 됩니다. 회복 모임은 이해와 희망, 지지의 장소입니다.

이 모임에서 우리는 행동을 변화시키는 데 도움이 될 수 있는 구체적인 복음 원리를 공부합니다. 보이드 케이 패커 회장님은 이렇게 가르치셨습니다. “복음의 교리를 공부하는 것은 행위에 대한 연구가 행위를 향상시키는 것보다 더 빨리 행동을 향상시켜 줍니다. 합당하지 않은 행위에 대한 집착은 합당하지 않은 행동으로 이끌 수 있습니다. 바로 그 때문에 우리는 복음 교리 공부에 많은 역점을 두고 있는 것입니다.”(“어린 아이들”, 『성도의 빛』, 1987년 1월호, 21쪽) 모임은 무료이며 비밀이 보장됩니다. 가까운 모임을 찾으려면 AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org에 방문하십시오.

공부와 이해

경전과 교회 지도자의 말씀을 공부하면 회복을 시작하는 데 도움이 될 것입니다. 이 공부는 우리의 이해를 높이고 배우는 데 도움이 될 것입니다. 기도하는 마음으로 개인 공부의 시간, 글쓰기, 그리고 그룹 토론을 위해 다음과 같은 경전 구절이나 말씀, 질문들을 사용할 수 있습니다.

글을 써야 한다는 것이 두려울 수도 있겠지만 글쓰기는 회복에 쓰이는 훌륭한 도구입니다. 글을 쓰면서 우리는 깊이 생각하는 시간을 보내고 생각에 집중하며 중독을 둘러싼 문제점과 생각, 행동을 살펴보고 이해하는 데 도움을 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.

중독에 대해 자신이 무력하다고 확신하는가?

“중독증은 인간의 의지를 단절시키고 도덕적인 자유를 파괴하는 힘을 갖고 있습니다. 결정할 힘을 빼앗을 수도

있습니다.”(보이드 케이 팩커, “변화하는 세상에서의
계시”, 『성도의 벗』, 1990년 1월호, 18쪽)

- 내가 중독적인 행동에 대해 무력하다는 것을 나타내는
징후는 무엇입니까?

- 중독은 나에게 어떤 영향을 미치고 있습니까?

- 나는 다른 사람들에게 어떤 비밀을 숨기고 있습니까?

- 중독적인 행동을 하기 위해 어느
정도까지 나아갔습니까?

- 어떤 도덕이나 기준을 위반한 적이 있습니까?

“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?

- 나는 이러한 선택을 어떻게 합리화했습니까?

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

굶주림과 목마름

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

- 어찌할 수 없이 겸손하게 되어 회개를 구했던 어떤 상황이 있었습니까?

정직

“어떤 사람들은 정직이라는 품성을 매우 평범한 주제로 간주할 수 있습니다만, 저는 그것이 복음의 가장 근본적인 요소라고 믿습니다. 정직이 없다면 [우리]의 삶[은] ... 추하고 무질서하게 될 것이기 때문입니다.”(고든 비 싱클러, “우리는 정직함을 믿는다”, 『성도의 빛』, 1993년 6월호, 4쪽)

- 자신과 다른 사람들에게 중독을 숨기려고 시도하거나 속였던 방법은 무엇이 있습니까? 이런 행동이 어떤 “추악함과 혼란”을 야기했습니까?

- 얼마에게서 어떤 희망을 얻었습니까? 어떻게 하면 그런 희망을 찾거나 얻을 수 있었습니까?

겸손

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

유혹에 둘러싸이다

“나는 나를 그처럼 쉽게 괴롭히는 유혹과 죄로 인하여 에워싸였도다.

또 내가 기뻐하기를 원할 때에 나의 마음은 나의 죄로 인하여 신음하는도다. 그리할지라도 나는 내가 누구를 의뢰하여 왔는지 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 소멸되기에 이르게 하셨도다.”(니파이후서 4:18~21)

- 압도되는 느낌이 들었을 때, 니파이는 누구를 신뢰했습니까?

- 주님을 더욱 신뢰하기 위해 나는 무엇을 할 수 있습니까?

“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)

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

• 어떤 면에서 나는 무한한 가치가 있는 존재입니까?

• 하나님께 의지해야 한다는 것을 인식하는 것은 어떻게 내가 “아무것도 아님”을 인정하고 어린아이처럼 되도록 이끌어 줄 수 있습니까? (모사이야서 4:5; 또한 모사이야서 3:19 참조)



2단계: 하나님의 권능으로 자신의 영적 건강이 온전하게 회복될 수 있음을 믿는다.

핵심 원리: 소망

우리가 중독 앞에 무력함을 깨달았을 때, 대부분은 모든 희망이 박탈되었다고 느꼈습니다. 그만두려는 시도도 수없이 했었습니다. 우리 중 일부는 하나님께 수도 없이 기도했습니다. 우리는 자신의 행동에 대해 사과했고 변화하겠다고 약속하기도 했습니다. 하지만 실패를 거듭하다 보니, 하나님께서 우리에게 실망하셔서 도움을 주지 않으실 것이라는 생각을 하기 시작했습니다. 하나님에 대한 개념 없이 자란 우리는 도움을 받을 수 있는 모든 수단을 다 써 버렸다고 확신했습니다. 어느 경우이든 2단계는 우리가 전혀 생각해 본 적이 없거나 내버렸던 해결책을 제시합니다. 그것은 바로 하나님께 돌이키고 예수 그리스도의 속죄에서 소망을 찾는 것입니다.

우리는 마침내 겸손해져서 도움을 받고자 찾아 나섰습니다. 실낱 같은 희망의 빛처럼 느껴진 것을 따라 회복 모임에 참석하고 후원자들과 협력하기 시작했습니다. 처음 모임에 참석했을 때 의심과 두려움만 가득했습니다. 우리는 두려웠고, 지쳤으며, 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. 하지만 모임에 계속 참석하면서, 우리는 그들 중 많은 이들이 진심으로 웃고, 이야기하고, 미소 지으며 미래를 낙관하는 모습을 보았습니다. 삶에서 강력한 변화를 경험한 많은 이들을 보았는데, 우리도 그런 변화를 바랬습니다.

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. 우리가 예수 그리스도께로 돌이킨다면 “완전한 용서의 약속에서 될 습관, 중독, 반항, 범법이나 범죄는 없습니다.(보이드 케이 팩커, “용서의 밝은 아침”, 『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. 후원자를 포함한 다른 사람들의 지원을 받고, 회복 모임에 참석하면서 단계들을 밟기 시작했습니다. 기도했고, 깊이 생각했으며, 경전을

적용하면서 시간이 지남에 따라 우리는 교회에서 다시 활동하기 시작했습니다. 그러자 우리의 기적이 일어나기 시작했습니다. 우리는 예수 그리스도의 은혜로 축복을 받아 하루하루 조금씩 절제할 수 있게 되었습니다.

2단계를 이행하면서 우리는 자신과 중독에 대한 신뢰를 예수 그리스도의 사랑과 권능에 대한 신앙으로 기꺼이 바꾸겠다고 다짐하게 되었습니다. 우리는 사람들의 도움을 받아 이 단계를 머리와 마음으로 받아들였고, 중독에서 회복하는 일의 기초는 영적인 것이라는 진실을 경험하게 되었습니다. 그리고 나서 이 안내서에서 제안하는 단계를 이행하며 앞으로 나아갔을 때, 회복의 영적인 본질이 우리에게 거듭 확인되었습니다.

이 프로그램은 영적이며, 행동에 관한 프로그램입니다. 우리와 셀 수 없이 많은 사람들에게 회복 사업은 모든 노력을 기울일 만한 가치가 있습니다. 이러한 원리를 따르고 그것을 삶에 적용한다면 우리는 건강한 정신과 온전한 영적 건강을 회복하게 될 것입니다. 우리는 우리 자신, 다른 사람들, 그리고 구주 예수 그리스도와 진정한 관계를 맺게 됩니다.

우리 중 어떤 사람들에게 이 기적은 거의 즉시 일어났지만, 다른 사람들에게 회복은 점진적이었습니다. 어느 쪽이든, 중요한 것은 우리 스스로는 할 수 없는 일을 하나님께서 우리를 위해 해 주실 것이라고 믿고 신뢰하는 연습을 계속했다는 것입니다. 시간이 흐르면서 결국 우리는 “그리스도를 믿는 굳건함”을 통해 중독에서 구조되고 “소망의 완전한 밝은 빛”(니파이후서 31:20)을 만끽했다고 말할 수 있게 되었습니다.

사랑이 많으신 하나님 아버지와 그분의 아들 예수 그리스도께서 이 여정의 모든 단계에서 우리와 함께하십니다. 그분들은 그리스도 안에서 우리의 희망을 키우고 확장하는 데 도움을 주십니다. 엠 러셀 벨라드 장로님은 이렇게 가르치셨습니다.

“어떤 종류든 중독이라는 미끼에 걸린 분들에게 말씀드립니다. 희망은 있습니다. 하나님께서는 모든 자녀를 사랑하시고, 주 예수 그리스도의 속죄는 모든 것을 가능하게 만들기 때문입니다.

저는 중독의 굴레에서 벗어나게 할 수 있는 회복이라는 위대한 축복을 보았습니다. [그분의] 속죄의 힘을 믿는다면 주님께서는 우리 목자시니 부족함이 없을 것입니다. 사도 바울이 ‘내게 능력 주시는 자 안에서 내가 모든 것을 할 수

있느니라’(빌립보서 4:13)하고 선언한 것처럼 주님께서는 중독에 빠진 사람들을 그 굴레에서 해방시켜 주실 수 있고, 그렇게 하시리라는 사실을 압니다.”(엠 러셀 벨라드, “오 악한 자의 저 간교한 계획이여”, 『리아호나』, 2010년 11월호, 110쪽)

만약 재발한다면, 우리는 하나님께 의지하고 후원자들과 이야기하는 것이 매우 큰 도움이 된다는 것을 알게 됩니다. 모든 희망을 포기하고 싶은 유혹을 받을 수도 있습니다. 그러나 재발은 우리가 이룬 진전을 파괴하지 않으며, 우리의 희망을 잃을 필요도 없습니다. 재발은 우리가 계속해서 회복 모임에 참석하고, 후원자와 다른 사람들의 도움을 찾으며, 하나님께 자신을 맡기고, 이러한 단계들을 밟아 나가야 한다는 것을 강력하게 일깨워 줍니다. 계속 앞으로 나아갈 때 우리는 삶에서 예수 그리스도의 권능을 느끼기 시작합니다. 우리는 더 잘 절제할 수 있게 되고, 희망도 커집니다.

데이비드 에이 베드나 장로님은 이렇게 가르치셨습니다. “우리는 그러한 축복과 은사가 좀더 의복게 보이거나 높은 교회 부름에서 봉사하는 사람들만을 위해 예비되어 있다고 생각할 수 있습니다. 저는 주님께서 베푸시는 자비를 우리 모두가 얻을 수 있다는 것과 이스라엘의 구주님께서 우리에게 그러한 축복을 주기 원하신다는 것을 간증합니다.”(“주님께서 자비를 베푸사”, 『리아호나』, 2005년 5월호, 100~101쪽) 예수 그리스도께서는 회복을 향한 여정에서 우리에게 많은 친절하신 자비를 베푸실 것이며, 그중 가장 중요한 것 중 하나는 하나님의 권능으로 우리의 영적 건강을 온전히 회복시킬 수 있다는 희망입니다.

행동 수칙

이것은 실천 프로그램입니다. 우리의 진전은 일상생활에서 단계들을 꾸준히 적용하는 데 달려 있습니다. 이를 “단계 실천하기”라고 합니다. 다음과 같은 행동들은 우리가 그리스도께 나아오고, 회복의 다음 단계로 나아가는 데 필요한 인도와 힘을 받는 데 도움이 됩니다.

하나님의 성품에 대한 올바른 이해를 발전시킨다

수치심은 종종 하나님의 성품과 우리를 향한 사랑을 이해하는 데 방해가 됩니다. 고통과 중독으로 눈이 멀어 우리는 종종 그분을 우리에게 복수하거나 실망하거나 분노하는 존재로 여깁니다. 이 실천 단계의 목적은

하나님에 대한 그릇된 생각을 버리고 그분의 사랑과 자비, 우리를 축복하고자 하시는 그분의 마음과 열망에 대해 더 잘 이해하는 것입니다.

먼저, 우리가 그분의 임재를 느끼지 못하더라도 하나님은 그곳에 계신다는 것을 이해하는 것이 중요합니다. 하나님을 알아 가는 것은 힘든 일이며 인내를 요구합니다. 우리가 즉각적인 만족에 익숙할 때 이는 어려울 수 있지만, 시간이 흐르면서 그분의 신성한 성품을 확인하며 경험할 수 있습니다. 우리는 하나님을 더 잘 알게 됩니다.

우리는 하나님의 본성을 더 잘 이해하도록 도와달라고 그분께 간구할 수 있습니다. 우리는 삶에서의 하나님의 손길과 그분이 우리를 위해 얼마나 많은 일을 하시는지를 찾아볼 수 있습니다. 구주의 자비와 은혜에 관한 성구를 공부하고 후원자 및 우리를 지지하는 다른 사람들과 이 성구들에 관해 토론할 수 있습니다.

하나님의 사랑과 자비를 더 잘 이해하기 시작하면서 우리는 우리를 구하시는 하나님의 권능에 대한 더 큰 확신과 소망을 경험하기 시작합니다. 제이 르우벤 클라크 이세 회장님은 하나님 아버지의 자비에 대해 다음과 같이 간증하셨습니다. “저는 하나님 아버지께서 그분의 모든 자녀들이 구원받기를 원하신다는 것을 믿습니다. . . . 저는 하나님께서 지니신 공의 및 자비로 우리의 행위에 관해 최대의 보상을 해 주실 것이며 그분이 주실 수 있는 모든 것을 다 주시려 한다는 것을 믿습니다. 역으로 말씀드리자면, 그분께서는 우리들에게 그분이 할 수 있는 범주 내에서 최소한의 형벌을 부과하리라는 것을 믿고 있습니다.”(Conference Report, Oct. 1953, 84)

기도하고 경전을 학습한다

엠 러셀 벨라드 회장님은 이렇게 말씀하셨습니다. “중독에 빠져 있더라도 이를 극복하고자 하는 소망이 있다면 속박에서 풀려나 영적인 자유를 얻을 확실한 방법이 있습니다. 그 방법은 기도, 즉 우리 영육을 창조하신 하나님 아버지와 진실하고 열렬하고 끊임없는 대화를 하는 데서 시작됩니다.”(“오 악한 자의 저 간교한 계획이여”, 『리아호나』, 2010년 11월호, 110쪽)

교만을 버리고 매일 최선을 다하려고 노력할 때, 우리는 사랑이 많으신 하나님 아버지의 인도와 지시를 받기 위해 기도하기를 소망하게 됩니다. 우리 중에는 진지하게 기도하거나 경전을 깊이 생각해 본 적도 없는 사람들도

있었습니다. 일부는 기도나 공부를 그만두고 싶은 유혹을 받기도 했습니다. 우리는 하나님을 가까이 느끼지 못했거나 여전히 중독으로 어려움을 겪고 있기 때문에 이러한 노력이 효과가 없을 것이라고 잘못 생각했습니다.

우리는 성공의 열쇠 중 하나가 이러한 영적인 도구를 계속 사용하는 것임을 알게 되었습니다. 소리 내어 기도하고, 하루 종일 감사하는 마음으로 기도하고, 다른 사람을 위해 기도하는 것은 우리 중 많은 사람들에게 강력하고 새로운 실천이었습니다. 기도의 힘을 키우는 한 가지 방법은 하나님께 자신의 어려움을 좀 더 솔직하게 표현하는 것입니다. 변화하려는 의지가 부족하다는 것을 하나님 아버지께 말씀드렸을 때에도, 우리의 의지는 강화되었습니다. 우리는 또한 성신으로부터 조용하고 작은 감동을 더 자주 경험했습니다. 그저 우리의 어려움과 중독에서 즉시 벗어나게 해 달라고 간구하는 대신 우리는 하나님께 매일 어떤 작은 단계를 밟을 수 있는지 여쭙기 시작했습니다.

결국, 하나님과 소통하고자 소망하면서 현대와 고대 선지자들의 말씀을 공부하게 될 것입니다. 기도하는 마음으로 경전을 공부하고, 자신의 질문에 대한 답을 구하며, 영으로부터 오는 감동을 기록함으로써 하나님께서 우리를 도우실 수 있으며 도우시리라는 것을 믿게 됩니다.

이 안내서의 각 장 끝 부분에 있는 경전과 인용문은 하나님의 말씀 공부를 시작하는 좋은 출발점이 될 것입니다. 각 성구와 인용문은 회복을 염두에 두고 선택되었으며, 각 질문은 그 성구와 인용문을 삶에 적용하는 데 도움이 될 것이라는 소망으로 만들어졌습니다. 하나님께서 우리에게 무슨 말씀을 하시고 싶어 하시는지 매일 단 몇 분이라도 찾아보는 것만으로도 큰 보상을 얻을 것입니다. 우리는 이 진리를 증거합니다. “참으로 우리는 누구든지 하나님의 말씀을 붙잡을 수 있음을 아노니, 그 말씀은 살아 있고 능력이 있어, 악마의 모든 교활과 울무와 간계를 파하고”(히라맨서 3:29)

공부와 이해

다음 경전 구절 및 교회 지도자들의 말씀은 중독 회복에 도움이 될 수 있습니다. 그것들을 명상, 공부, 일지 쓰기에 활용할 수 있습니다. 최대한의 도움을 얻기 위해 솔직하고 구체적으로 써야 한다는 것을 기억하십시오.

하나님을 믿는다

“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.”(모사이야서 4:9)

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

예수 그리스도를 믿는 신앙을 키운다

러셀 엠 넬슨 회장님은 이렇게 가르치셨습니다. “오늘부터 자신의 신앙을 키우십시오. 예수 그리스도께서는 여러분이 자신의 삶에 놓인 여러 산을 신앙으로 옮길 수 있는 능력을 길러 주실 것입니다.”(“그리스도가 살아나셨으므로, 그분을 믿는 신앙은 산을 옮길 것입니다”, 『리아호나』, 2021년 5 월호, 102쪽)

우리 중 대다수가 순전한 의지력만으로, 혹은 친구나 치료사에 대한 믿음으로 중독을 이겨 보려고 시도해 보았습니다. 그러나 우리는 곧 자신이나 다른 사람에 대한 믿음만으로는 중독에서 온전히 회복될 수 없다는 사실을 알게 되었습니다. 예수 그리스도를 믿는 신앙과 우리를

치유하시는 그분의 능력을 믿는 신앙이 우리 회복의 기초가 됩니다.

- 오늘 회복을 위한 노력하는 가운데 구주께 의지하는 것에 대해 어떻게 느끼십니까?

- 예수 그리스도를 믿는 신앙을 갖는데 무엇이 도움이 되었습니까?

- 후원자, 교회 지도자 및 다른 사람들은 나의 신앙을 키우기 위해 무엇을 하라고 제안합니까?

- 그 시간 동안 나는 매일 어떤 영적 실천과 행동을 하였습니까?

소망의 권능과 힘

마음과 생각에 소망을 품을 때, 우리는 미래의 행동을 더 밝게 바라보게 될 것입니다. 소망은 일시적인 낙관주의가 아니라 안정적인 힘과 자신감을 가져다줍니다. 소망은 또한 우리가 중독에서 회복되는 과정에서 평화와 고요함, 정서적 안정의 원천이 될 수 있습니다.

이 원리와 관련하여 러셀 엠 넬슨 회장은 이렇게 말씀했습니다. “소망은 간절한 소원보다 더 강합니다. 신앙과 자애로 강화된 소망은 강철처럼 강한 힘을 만들어냅니다. 소망은 영혼의 닻입니다. . . . 우리가 소망의 닻을 굳게 잡는다면, 그것은우리를 영원히 보호해 줄 것입니다.” (“A More Excellent Hope” [Brigham Young University devotional, Jan. 8, 1995], 3, speeches.byu.edu)

- 그리스도 안에 있는 소망으로 인해 나는 언제 권능과 자신감을 느꼈습니까?

- 소망을 갖는 것이 나의 생각과 기분과 영에 어떤 영향을 미쳤습니까? 그것은 나의 미래 목표와 계획에 어떤 영향을 미쳤습니까?

- 그것은 나를 사랑하고 아끼는 사람들과의 관계에 어떤 영향을 미쳤습니까?

감사 목록

우리 삶에서 하나님을 보는 한 가지 방법은 우리가 받은 축복에 대해 자주 깊이 생각하고 써 보는 것입니다. 우리는 삶에서 하나님 아버지의 사랑과 권능에 대한 증거를 찾아봄으로써 우리를 향한 그분의 사랑을 더 잘 이해할 수 있습니다.

- 내가 감사한 것들은 무엇입니까?

- 내 삶에 어떤 좋은 일이 있었습니까?

- 내 삶에서 하나님의 손길을 느껴본 적이 있습니까?

• 최근에 나의 삶에서 경험한 승리 또는 성공에는 어떤 것들이 있습니까?

재발 속에서도 희망을 붙든다

데일 지 렌런드 장로님은 이렇게 가르치셨습니다. “성자란 끊임없이 노력하는 죄인이다.’ . . . 하나님께서는 우리의 과거 모습보다는 현재의 모습, 그리고 미래의 모습에 더 많은 관심을 두십니다. 그분이 신경 쓰시는 것은 바로 우리가 끊임없이 노력하느냐입니다.”(데일 지 렌런드, “후기 성도는 끊임없이 노력합니다”, 『리아호나』, 2015년 5월호, 56~57쪽) 우리 모두는 회복되기 위해 노력하면서 때때로 절망감을 경험합니다. 특히 재발할 때 더욱 그렇습니다. 그러나 우리의 희망과 회복은 완전함보다는 발전에 더 뿌리를 두고 있습니다. 재발한다고 해서 예수 그리스도께 의지하려는 이전의 노력이나 추진력이 사라지는 것은 아닙니다. 중독이 재발할 때에도 우리는 그리스도 안에서 소망을 유지하는 법을 배울 수 있습니다.

• 나는 어떤 면에서 변화하고, 더 나아지고, 발전하기 위해 노력하고 있습니까?

• 후원자와 교회 지도자, 가족, 친구들은 나의 노력과 발전에 대해 어떻게 말합니까?



3단계: 우리의 의지와 삶을 영원하신 하나님 아버지와 그분의 아들 예수 그리스도의 돌보심 안에 두기로 결심한다.

핵심 원리: 하나님을 신뢰한다

3단계는 결심하는 단계입니다. 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 할 수 있습니다. 3단계는 선택의지에 따른 실천입니다. 이는 이제껏 우리가 한 선택 중 가장 중요한 것입니다.

닐 에이 맥스웰 장로는 가장 중요한 결심에 관해 다음과 같이 말씀했습니다. “자신의 뜻을 내려놓는 것은 우리가 하나님의 제단에 바칠 수 있는 유일하게 온전한 자신의 것입니다. 이것은 어렵지만 참된 교리입니다. 우리가 바치는 다른 많은 것들은 그것이 우리에게 좋은 것들이라 해도 사실 그분이 이미 우리에게 주셨거나 빌려 주신 것들입니다. 그러나 우리가 하나님의 뜻을 우리의 뜻으로 삼음으로써 우리가 순종하게 되면, 그것은 바로 그분께 정말로 무언가 중요한 것을 바치는 것입니다.” (“Insights from My Life,” *Ensign*, Aug. 2000, 9)

십이사도 정원회의 보이드 케이 팩커 회장님은 자신의 뜻을 하나님께 위탁하겠다는 결심과 그 결심이 가져온

자유에 대해 이렇게 설명했습니다. “제 삶에서 얻은 가장 위대한 깨달음은 제가 마침내 하나님을 신뢰하여 어떠한 강요나 압박 없이도 제 선택의지를 그분께 맡겼을 때 얻게 되었으며, 이는 의심할 여지없이 가장 큰 다짐이 되었습니다. . . . 어떤 의미에서는, . . . 자신의 선택의지로 . . . 그리고 ‘명하시는데 대로 하겠나이다’라고 말하는 것은 그 후에 그렇게 함으로써 그 모든 것을 더 많이 갖게 된다는 점을 배우기 위함입니다.” (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year [Dec. 7, 1971], 4).

회복 모임에 처음 참석했을 때에는 다른 사람들에게서 그곳에 있어야 한다는 압박감을 느끼거나 심지어 강요를 받았을 수도 있습니다. 그러나 3단계를 이행하기 위해서 우리는 스스로 알아서 행동해야겠다는 결심을 해야 했습니다. 삶을 변화시키려면 우리의 결심이 아니고서는 안 된다는 사실을 깨달았습니다. 그것은 가족이나 친구들이 생각하거나 원하는 것과 같은 문제가 아니었습니다. 다른 누구의 의견이나 선택에 관계없이 스스로가 기꺼이 회복의 과정에 머물러야 했습니다.

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

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

이 단계를 거치면서 우리는 알지 못하는 것에 대한 두려움을 느꼈습니다. 스스로를 낮추고 우리 삶과 의지를 하나도 빠짐없이 모두 하나님의 돌보심에 맡긴다면 어떤 일이 일어나겠습니까? 우리 중 대다수는 매우 힘겨운 어린 시절을 보냈기에 다시 어린아이처럼 상처받기 쉬운 상태가 된다는 점에 두려워했습니다. 우리는 과거 경험을 통해 회복에 전념하는 것은 불가능하다고 확신했습니다. 지키지 못한 다짐들을 너무나도 많이 보아 왔으며 우리가 깨뜨린 다짐들도 너무나 많았습니다. 그러나 우리는 회복되어 가는 친구들이 제안한 일을 시도해 보기로 결심했습니다. “사용을 멈추세요. 모임에 참석하세요. 도움을 구하세요.” 우리보다 앞서 회복 단계를 거친 사람들이 이 새로운 삶의 방식을 실험해 보라고 권유했습니다. 그들은 우리가 기꺼이 하나님께 문을 아주 조금 열어 드리니까지 인내하며 기다려 주었습니다.

예수 그리스도께서도 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 예수 그리스도를 신뢰했다가 거두기를 반복했습니다. 우리는 주님께서 번덕스러운 우리의 모습에 불쾌해하시며 그분의 지지와 사랑을 거두시지는 않을까 걱정이 되었습니다. 하지만 그분은 그러지 않으셨다.

우리는 점차 예수 그리스도께서 그분의 길을 따를 때 오는 그분의 치유하시는 능력과 안전을 보여 주시도록 허락했습니다. 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 겸손히 하나님의 뜻에 순종하는 것에 근간을 두게 됩니다. 우리는 구주의 속죄 권능이 우리에게 필요하다는 것을 표현하며, 우리 안에서 그 힘을 느끼고, 다음에 올 유혹에 대비하여 강화되기 시작합니다. 우리는 구주께서 보시는 대로 인생을 받아들이는 법을 배웠습니다.

하나님께 순종하는 것은 우리에게 어려운 일일 수 있습니다. 그렇게 하기 위해서는 매일 아침, 때로는 매 시간, 심지어는 매 순간 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 하나님의 뜻에 순종한다면 스트레스는 줄고 우리 삶이 더 의미있게 될 것입니다. 우리를 괴롭히던 사소한 일에 더는 속상해하지 않습니다. 자신의 행동에 대한 책임을 받아들입니다. 구주께서 다른 사람들을 대하셨던 것처럼 우리도 그들을 대합니다. 우리는 필멸의 삶은 시련으로 가득하며 행복뿐만 아니라 슬픔과 좌절은 언제든지 닥칠 수 있다는 진실을 눈과 머리와 마음으로 볼 수 있게 됩니다.

우리는 매일 하나님과 그분의 뜻을 따르기로 새롭게 다짐합니다. 우리가 “매일 매일 조금씩”이라고 하는 말은 바로 이것을 두고 하는 말입니다. 우리는 중독의 뿌리에 있던 아집과 자기 본위를 놓아 버리기로 결심했습니다. 하나님과 그분의 선하심, 능력, 사랑을 신뢰함으로써 오는 고요하고 기운 찬 또 다른 날을 즐기기로 결심했습니다.

1, 2, 3단계는 신앙을 행사하는 방법을 이해하는 데 도움이 됩니다. 3단계를 이행할 때 나타나는 가장 분명한 지표 중 하나는 우리가 다음 단계로 계속 나아갈 만큼 하나님을 기꺼이 신뢰하려 한다는 것입니다.

행동 수칙

이것은 실천 프로그램입니다. 우리의 진전은 일상생활에서 단계들을 꾸준히 적용하는 데 달려 있습니다. 이를 “단계 실천하기”라고 합니다. 다음과 같은 행동들은 우리가 그리스도께 나아오고, 회복의 다음 단계로 나아가는 데 필요한 인도와 힘을 받는 데 도움이 됩니다.

하나님을 신뢰하고 순종하겠다고 결심한다

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.” 이 말씀은 교리와 성약 123편 17절에 나오는 선지자 조셉 스미스의 말씀과 아름답게 조화를 이룹니다. “그러므로 . . . 우리의 능력 안에 놓여 있는 모든

일을 기쁘게 행하자. 그리고 나서 우리가 최대한의 확신을 가지고 가만히 서서 하나님의 구원을 보며, 그의 팔이 나타나는 것을 보게 되기를 바라노라.”

우리를 도우시는 하나님의 능력을 신뢰할 때 그분께서는 우리에게 평온을 주십니다. 비록 다른 이들의 선택이나 행동은 어찌할 수 없을지라도 우리가 직면하는 각 상황에서 어떻게 행동할지는 결정할 수 있다는 점을 편안하게 받아들일 수 있습니다. 우리는 용기를 내어 하늘에 계신 아버지를 신뢰하고 그분의 뜻에 따라 행동하겠다고 결심합니다. 우리의 뜻과 삶을 하나님께서 돌보시도록 맡겨 드립니다. 우리는 그분께 순종하고 그분의 계명을 지키기로 결심합니다.

회복 과정에서 우리는 3단계를 자주 연습할 필요가 있다는 것을 알게 되었습니다. 때때로 우리는 매 순간 또는 매일 다시 결심해야 할 수도 있습니다. 몇 번을 해야 하는지는 중요한 문제가 아닙니다. 그렇게 할 때마다 우리는 하나님의 도움과 사랑을 느끼며, 회복 과정에서 힘을 얻게 됩니다. 닐 에이 맥스웰 장로님은 우리에게 이렇게 일깨워 주셨습니다. “영적인 순종은 한 순간에 성취되는 것이 아니라, 점진적 향상에 의해, 그리고 한 번에 하나씩 단계 되어 있는 연속적인 디딤돌의 활용에 의해 성취됩니다. . . . 우리의 뜻은 궁극적으로 우리가 ‘기꺼이 복종하고자 하기를, 아이가 참으로 그 아버지에게 복종함같이’ 할 때 ‘아버지의 뜻 안에 삼키운 바 [될] 수 있습니다.(모사이야서 15:7; 3:19 참조)”(“네가 행한 일을 성결케 하시리로다”, 『리아호나』, 2002년 7월호, 39~40쪽)

하나님과 맺은 성약을 되새기고 새롭게 한다

모든 일에서 하나님을 신뢰하는 것은 새로 맞춘 안경을 끼고 모든 것을 새로운 시야로 볼 수 있게 된 것과 같습니다. 우리의 의지를 하나님께 굴복시키기로 결심할 때 우리는 하나님 아버지의 뜻을 구하고 행하는 데서 오는 평안과 기쁨을 경험하기 시작합니다. 우리가 기꺼이 하나님을 신뢰한다는 것을 보이는 한 가지 방법은 성찬을 합당하게 취할 준비를 하는 것입니다.

감독님이나 지부 회장님에게 여러분의 중독 사실과 하나님의 뜻을 따르겠다는 결심을 이야기하십시오. 매주 성찬식에 참석하기 위해 최선을 다하십시오. 예배할 때 성찬 기도를 귀 기울여 듣고 하나님 아버지께서 여러분에게 베풀어 주신 은사를 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[다]”는 사실을 경험하기 시작할 것입니다.(누가복음 1:37)

공부와 이해

다음 경전 구절 및 교회 지도자들의 말씀은 우리의 회복에 도움이 될 수 있습니다. 그것들을 명상, 공부, 일지 쓰기에 활용할 수 있습니다. 회복을 위해 가장 쉽고 부드러운 선택을 찾는 것이 인간의 본성입니다. 그러나 이제 우리는 솔직하고 구체적인 것이 더 도움이 된다는 것을 알고 있습니다. 후원자 및 다른 사람들과 함께 다음 질문에 대한 답변을 검토하면서, 우리의 관점과 동기를 명확하게 볼 수 있습니다.

하나님의 뜻과 화합하라

“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)

- 화합이라는 단어는 무엇을 의미합니까?

- 하나님의 뜻과 화합하는 삶을 산다는 것은 무엇을 의미합니까?

- 하나님께 돌이킬 때, 나의 삶에서 능력을 주시는 그분의 권능을 어떻게 느낄 수 있습니까?

- 하나님께서 삶을 이끄시도록 하는 것에 대해 어떻게 느끼니까?

- 하나님께서 삶을 인도하지 못하도록 방해하는 것은 무엇입니까?

하나님의 뜻을 따른다

“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)

하나님께서서는 엘마와 그의 백성들이 짊어진 짐을 없애 주실 수도 있었습니다. 하지만 그 대신 그분은 “쉽게 그들의 짐을” 질 수 있도록 그들을 강하게 하셨습니다. 그들이 불평하지 않고 하나님의 뜻에 즐거이 인내하며 복종했다는 점에 주목하십시오. 즉각 구조를 원하지만 조금씩 짐이 가벼워지는 것도 기꺼이 감내하겠다고 다짐하는 겸손함에 대해 생각해 보십시오.

- 하나님께 순종한다는 것은 어떤 의미입니까?

- 어떻게 순종할 수 있습니까?

- 하나님의 시간표에 따라 기꺼이 수궁하고 인내하겠다는 것에 대해 어떻게 느끼니까?

- 어떻게 하면 그분의 뜻을 따르고자 계속 노력할 용기를 얻을 수 있습니까?

금식하고 기도한다.

“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.”(히라맨서 3:35)

- 이 구절은 마음을 하나님께 바치는 사람들에게 대해 묘사합니다. 마음을 하나님께 바치고 중독을 자제하는데 금식이 어떻게 도움이 될 수 있습니까?

- 중독에 굴복하기보다는 하나님께 기꺼이 내 마음을 드리고자 하는 나의 의지는 얼마나 강합니까?

- 유혹의 순간에 겸손과 그리스도를 믿는 신앙을 위해 기도하기로 결심하겠습니까? 그렇거나 그렇지 않은 이유는 무엇인가요?

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 역사하시라, 그를 신뢰하는 자들에게 자비의 팔을 펴시느니라.”(모사이야서 29:20)

자신을 겸손히 낮추는 것은 결정의 문제입니다. 하나님이 다른 사람들은 도와주시지만 여러분은 가망 없는 존재이기 때문에 돕지 않으실 것이라고 믿고 싶은 유혹을 받을 수도 있습니다. 이 거짓말의 실상이 무엇인지 알 수 있습니다. 진실로 우리는 하나님의 자녀입니다.

- 이 지식은 내가 겸손해지고 하나님의 도움을 구하는 데 어떻게 도움이 되겠습니까?

- 나를 속박에서 구해 달라고 하나님께 간절히 부르짖지 못하게 만드는 하나님과 나에 대한 다른 생각과 잘못된 믿음은 무엇입니까?

하나님을 신뢰하겠다고 선택한다

“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.”(엡마서 7:23)

하나님을 신뢰하는 것은 선택입니다. 회복은 하나님의 권능으로 일어나지만 우리가 그분의 도움을 구하기로 선택한 후에야 비로소 오게 됩니다. 우리의 결정으로 통로가 열려 이 하나님의 권능이 여러분의 삶에 임하게 됩니다. 이 성구는 우리의 삶과 뜻을 하나님의 돌보심 아래 맡기기 위해 필요한 자질을 설명합니다.

- 이 중 내가 부족한 자질은 무엇입니까?

• 부모님에 대한 감정을 하나님에 대한 감정과 분리하려면 어떻게 해야 하겠습니까?

하나님과의 교감

"[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 바람을 표현하셨으나

아버지의 뜻을 겸손히 행하셨습니다. 하나님께 우리의 느낌을 말씀드릴 수 있는 것은 축복입니다.

- 하나님 아버지께서 나의 두려움, 고통, 또는 나의 어떠한 느낌도 이해하신다는 사실을 아는 것은 "아버지의 원대로 되기를 원하나이다"라고 솔직하게 말하는 데 어떻게 도움이 됩니까?



4단계: 엄중하고도 두려움 없이 솔직하게, 자신의 도덕성에 대해 목록으로 작성해 본다.

핵심 원리: 진리

4단계의 목적은 우리의 과거를 돌아봄으로써 자신의 약점을 더 잘 이해하고 우리가 구주와 같이 되고 다른 사람들에게 봉사하는 데 방해가 되는 것이 무엇인지 인식하는 것입니다. 예를 들어, 두려움, 정당화, 부정은 사물을 명확하게 보는 능력을 흐리게 만듭니다. 그러나 우리가 무언가를 완전히 인식하지 못한다면 그것을 바꿀 수 없습니다. 목록을 작성함으로써 우리는 회복 과정에 방해가 되는 모든 것을 이해할 수 있습니다. 목록을 작성하려면 자신이 누구이며 어디에 있었는지에 대해 스스로에게 정직해야 합니다. 그래야 우리가 변화하고 더 나아지며 치유될 수 있도록 하나님께 도움을 구할 수 있습니다.

우리는 모두 매우 힘든 일을 겪어 왔습니다. 우리의 마음은 깨어졌고, 우리는 고통스러운 정서적 상처를 가지고 있습니다. 우리는 고통을 마비시키는 중독적인 물질과 행동에 의지했고, 그런 후 일시적인 안도감을 계속 추구하기 위한 선택을 했습니다. 심지어 이런 행동들로 인해 더 큰 고통이 찾아왔고, 이에 대처하기 위해 중독을 더 의지할 수 밖에 없었습니다. 삶의 고통과 중독적인 행동은 우리가 숨기고, 잊고, 부정하려 했던 수치심의 산더미가 되었습니다.

중독과 두려움, 부정으로 우리의 삶을 정직하게 살펴볼 수 있는 능력이 심각하게 손상되었습니다. 중독으로 인해 우리의 인간 관계에 초래된 피해와 황폐함을 부정하거나 이해하지 못했습니다. 그리하여 우리는 고통에 대처하기 위해 잊거나, 정당화하거나, 자신을 속이기 위해 최선을 다했습니다. 그 결과, 우리는 많은 실수들을 깨닫지 못했거나 잊으려 했습니다. 우리 스스로를 너무나도 잘 속여 왔기 때문에 과거의 많은 것들이 이제 우리에게 보이지 않게 되었습니다. 후원자들과 회복 그룹에 속한 사람들은 우리가 잊었거나 보고 싶지 않은 것을 스스로 인정하고 열심히 노력해 볼 것을 요구했습니다. 그런 후에야 비로소 우리는 우리를 치유해 줄 구주가 필요하다는 것을 이해할 수 있었습니다.

과거를 되돌아보고 기록으로 남긴다는 것은 버겁고 때로는 불가능해 보이기까지 했습니다. 그렇게 하기 위해 정말 많은 노력과 노고를 해야 했습니다. 과거의 경험을 기억하기 위해 우리의 마음과 생각을 살펴봐야 했는데, 그 일들을 기록하기란 쉽지 않았습니다. 중요한 것은 앞서서 글을 쓰는 것이었습니다. 이를 통해 우리는 새로이 강화된 하나님에 대한 신뢰를 실천하지 않을 수 없었습니다. 치유받고, 용서받고, 속박에서 벗어날 수 있다는 희망이 있었기에, 우리는 시도해 볼 용기를 얻었습니다. 우리는 두려움을 극복할 수 있게 도와 달라고 하나님께

간구했습니다. 우리의 실수와 고통을 기억하고 용기를 가지고 마주할 수 있도록 도움을 간구했습니다. 그분은 우리의 기도를 들으시고 우리 곁에 계셨습니다.

우리의 후원자들의 도움이 있었기에 우리는 용감하게 앞으로 나아갈 수 있었습니다. 그들이 직접 이 단계를 밟았기 때문에, 우리를 격려하며 우리가 과거를 면밀히 볼 수 있도록 도와줄 수 있었습니다. 우리는 완벽하게 해내지는 못했지만 최선을 다했습니다. 그리고 결국, 그것으로 충분했습니다. 우리 삶에 파괴적인 요소들을 인식하고 발견함으로써 우리는 그것들을 바로잡는 데 필요한 단계를 밟았습니다. 또한 과거의 좋은 점을 인식하고 우리가 해온 긍정적인 일과 우리가 발전시킨 강점을 목록에 포함하는 것이 도움이 된다는 것을 알게 되었습니다. 4단계는 우리의 약점과 강점 모두를 포함하여 우리가 누구인지에 대해 하나님께 정직하게 고하는 데 도움이 되었습니다.

우리의 원망, 두려움, 피해, 강점 등을 적어 만든 목록은 회복의 여정에서 중요한 자산이 됩니다. 6단계와 7 단계로 넘어가게 될 때 우리는 이 목록을 활용하여 우리를 끊임없이 파괴적인 굴레에 갇히게 하는 약점들을 검토할 것입니다. 예를 들어, 교만과 두려움은 우리가 실수를 책임지는 것을 주저하게 했고, 이로 인해 관계와 신뢰가 손상되었습니다. 그런 다음 8단계와 9단계에 이르면, 목록에 있는 사람들을 용서하고 보상할 기회를 갖게 될 것입니다.

실천 단계

이것은 실천 프로그램입니다. 우리의 진전은 일상생활에서 단계들을 꾸준히 적용하는 데 달려 있습니다. 이를 “단계 실천하기”라고 합니다. 다음과 같은 행동들은 우리가 그리스도께 나아오고, 회복의 다음 단계로 나아가는 데 필요한 인도와 힘을 받는 데 도움이 됩니다.

후원자의 도움을 받아 목록을 작성한다

이 단계에서 우리는 행함을 통해 신앙을 행사하기 시작합니다.(야고보서 2:17~18 참조) 많은 사람들에게 이것은 가장 어려운 단계입니다. 힘들고, 고통스럽고, 감당하기 힘든 일일 수도 있고, 과거에 있었던 모든 일을 설명해야 한다고 느낄 수도 있습니다. 그러나 목록을 작성하는 것이 꼭 어려운 일일 필요는 없습니다. 한 번에 하나의 질문이나 사건에 대해 쓴다고 할지라도 우리는 앉아서 기도하고 글을 쓰기 시작할 수 있습니다.

부록에 있는 예시와 원리를 살펴보세요.(예: 워크시트) 이러한 예시 중 하나를 템플릿으로 사용하여 시작하는데 도움을 받을 수 있습니다. 이 과정을 지나치게 복잡하게 만들면, 시작하거나 진전을 이루기가 훨씬 더 어려워집니다. 따라서 첫 번째 목록을 작성할 때는 단순하게 시작하는 것이 가장 좋습니다. 단계를 계속 수행하면서 언제든지 다시 돌아올 수 있습니다. 목록을 작성할 때는 후원자와 협력하십시오. 우리가 이 일을 할 때 하나님께서는 우리를 축복하시며, 우리는 결코 후회하지 않을 것입니다.

공부와 이해

다음 경전 구절 및 교회 지도자들의 말씀은 중독 회복에 도움이 될 수 있습니다. 그것들을 명상, 공부, 일지 쓰기에 활용할 수 있습니다. 최대한의 도움을 얻기 위해 솔직하고 구체적으로 써야 한다는 것을 기억하십시오.

중독은 하나의 증상이다

“대저 그 마음의 생각이 어떠하면 그 위인도 그러한즉”(잠언 23:7)

우리 중 많은 이들은 중독을 신체적인 문제라고 생각했습니다. 우리는 우리의 생각, 느낌, 신념이 중독 행위의 뿌리라는 것을 알고 놀랐습니다. 우리의 뇌, 몸, 태도의 복잡한 조합이 우리를 계속 고착시키는 것 같습니다. 우리는 중독적인 행동이 주된 문제가 아니라 실제 문제에 대한 해로운 해결책이라는 것을 알게 되었습니다.

- 나의 중독에 대한 이러한 관점은 목록을 작성하는 데 어떻게 도움이 될 수 있습니까?

목록을 작성한다

경전에서 우리는 자신을 면밀하고 정직하게 보라는 권유를 많이 보게 됩니다. 엘마서 5장 14절은 훌륭한 모범을 소개합니다. 선지자 엘마는 다음과 같이 목록을 위한 질문들을 던졌습니다. “너희는 영적으로 하나님에게서 났느냐? 너희는 너희의 얼굴에 그의 형상을 지녀 보았느냐? 너희는 너희의 마음에 이 크나큰 변화를 경험하였느냐?” 스스로에게 물어볼 수 있는 목록 질문의 예시를 더 많이 보려면 엘마서 5장의 나머지 부분을 공부해 보는 것이 좋습니다.

현재 우리가 어디에 있는지에 대한 목록을 작성하는 것이 매우 유용할 수 있습니다. 예를 들어, 자산과 부채 목록을 정기적으로 점검하지 않는 사업은 대개 변창할 수 없습니다. 목록을 작성하는 것은 사업주가 가치 있고 유지해야 하는 것과 해롭고 폐기해야 하는 것을 객관적으로 판단할 수 있는 기회입니다. 사업주가 부정직의 덫에 빠져 목록의 실질적인 특성에 대해 스스로를 속인다면 상품의 가치에 대해 정확한 결정을 내릴 수 없게 됩니다.

마찬가지로, 우리의 삶과 성품을 정직하게 살펴보는 것이 중요합니다.

- 정직을 위해 하나님께 기도하며 도움을 구할 때, 성신은 나의 상태와 환경의 현실을 부인하려는 나의 성향에 대해 무엇을 가르쳐 주니까?

- 나는 어떻게 나의 약점에 대해 잘못 알고 있었습니까?

- 나는 어떻게 나의 진정한 가치와 강점을 파악하지 못했습니까?

누구에게 영향을 미쳤는지를 인식하는 데 도움이 됩니다. 우리의 많은 목록 중 공통점 두 가지는 두려움과 자신에 대한 지나친 의존이었습니다. 3단계에서 우리는 하나님과 이 회복 과정을 신뢰하겠다고 결심했습니다. 우리의 목록은 회복의 다음 단계이며, 어떻게 앞으로 나아갈 지에 대한 구체적인 아이디어를 제공할 것입니다.

과거를 마주한다

“또 내가 기뻐하기를 원할 때에 나의 마음은 나의 죄로 인하여 신음하는도다. 그리할지라도 나는 내가 누구를 의뢰하여 왔는지 아노라.”(니파이후서 4:19)

목록을 작성할 때, 우리의 죄와 우리가 마주하게 된 고통 때문에 마음이 신음할 때가 있었습니다.

- 목록을 작성하고 내 죄와 고통을 마주할 때 하나님을 신뢰하는 것은 나에게 어떻게 도움이 될 수 있습니까?

- 교만을 버리고 대신 하나님을 의지하고 신뢰하는 쪽을 선택한다면 내 삶과 선택은 어떻게 달라지겠습니까?

- 나의 삶과 뜻을 하나님의 보호 아래 두겠다는 결심을 이행하는 것에 대해 나는 어떤 망설임을 느끼고 있습니까?

그분이 우리를 치유해 주실 것을 신뢰한다

“너는 마음을 다하여 여호와를 신뢰하고 네 명철을 의지하지 말라 너는 범사에 그를 인정하라 그리하면 네 길을 지도하시리라”(잠언 3:5~6)

목록은 전체적인 그림을 보는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 우리의 생각과 느낌, 행동뿐만 아니라 우리의 선택이

- 회복의 각 단계에서 하나님께 나를 돌봐 주실지 여쭙볼 때, 성신을 통해 내 마음과 생각에 어떤 응답을 받으시겠습니까? 하나님께서 우리를 돌보시는 방식은 우리가 스스로 선택하는 방식과 다를 수 있음을 명심하기 바랍니다.

치유 불가능해 보이는 가장 깊은 영적 상처도 치유될 수 있습니다.”(다이터 에프 우흐트도르프, “하늘의 빛을 지닌 사람”, 『리아호나』, 2017년 11월호, 78쪽)

여러분의 인생에서 저지른 가장 나쁜 일 세 가지를 생각해 보십시오. 그러한 일을 했을 때 여러분은 구주와 그분의 영에 가까이 있었습니까? 여러분이 만약 우리와 같았다면, 그분의 영에 마음을 열지 않았을 것입니다. 회복 과정에 있는 많은 사람이 이 단절을 “영적으로 병든” 상태라고 부릅니다.

- 중독적이고 그릇된 행동에 빠지게 될 때, 나는 영적으로 병든 것일까요? 그렇지 않다면 그렇지 않은 이유는 무엇인가요?

영적인 질병

“때로 영적 질환은 죄나 감정적 상처의 결과로 오기도 합니다. 영적 쇠약이 너무 서서히 진행되어 어떤 일이 일어나고 있는지 거의 알아차리지 못하는 때도 있습니다. 마치 퇴적암층처럼 시간이 흐르면서 쌓인 영적 고통과 슬픔이 우리 영을 짓눌러 감당하기가 너무 힘들 때도 있습니다. . . .

하지만 영적 시련이 실제로 존재한다고 해서 치유할 수 없다는 뜻은 아닙니다.

우리는 영적으로 치유될 수 있습니다.

원한

우리의 목록 중 상당 부분은 우리의 원한을 기록하는 것입니다. 여기에는 사람이나 기관에 대한 원한, 그리고 우리에게 해를 끼치거나 불공평하게 대했다고 느낀 것들에 대한 원한이 포함됩니다. 원한을 품는 것은 중독에서 가장 유독하고 해로운 힘 중 하나입니다. 그 때문에 우리는 다른 사람들을 적대시하게 되었고, 자신이 해롭거나 무정한 선택을 하는 것이 정당하다고 느꼈습니다.



5단계: 우리 자신, 그리고 예수 그리스도의 이름으로 하나님 아버지께, 해당 신권 역원에게, 피해를 끼친 사람에게 우리가 한 잘못의 정확한 본질을 시인한다.

핵심 원리: 고백

중독에 빠졌을 때 우리 대부분은 고립되거나 외롭다고 느꼈습니다. 유대감을 느낄 만한 경우에서조차 우리는 걸돈다는 느낌을 받았습니다. 우리 중 많은 사람이 상처를 받았으며 아무도 우리를 받아주거나 사랑하지 않을 것이라고 생각했습니다. 특히 우리의 중독이 밝혀졌을 때 더욱 그랬습니다. 회복 모임에 참석하면서 우리는 중독이 몰고 온 감정적인 고통을 헤쳐 나오기 시작했습니다. 대부분이 처음에는 그저 앉아서 듣기만 했지만 마침내 생각과 경험을 말해도 될 만큼 충분히 편안해졌습니다. 그렇지만 여전히 수치스러운 일이나 당혹스럽고 가슴 아픈 일, 스스로 연약하다는 것을 느끼게 했던 일과 같은 많은 것들은 드러내지 않았습니다.

4단계를 수행하면 이러한 수치심과 당혹감이 되살아날 수 있으므로 4단계를 마치면 바로 5단계를 수행하는 것이 좋습니다. 이를 미루면 상처가 곪았음을 알면서도 소독하지 않고 두는 것과 같습니다. 우리의 잘못을 인정하는 것은 버겁게 느껴졌지만, 우리가 예수 그리스도께 도움을 구했을 때 그분은 용기와 힘을 주셨습니다.

우리의 목록을 후원자들과 나누고 감독님에게 고백하는 것은 우리가 한 일 중 가장 어려운 일인 것 같았습니다. 하지만 우리보다 앞서 간 사람들이 우리가 이 단계의 중요성을 이해하도록 도와주었습니다. 목록을 만드는 일은 우리의 실수, 약점, 죄를 온전히 인식하는 데 도움이 되었습니다. 그러나 그것들을 인식하는 것만으로는 충분하지 않았습니다. 중독은 비밀에 가려져 있을 때 만연한다. 우리는 5단계를 거치면서 그 비밀을 깨뜨렸습니다. 캐롤 엠 스티븐스 자매님은 이렇게 가르쳐 주셨습니다. “희망과 치유는 비밀의 어두운 심연이 아니라 구주이신 예수 그리스도의 빛과 사랑 속에서 찾을 수 있습니다.”(“위대한 치유자”, 『리아호나』, 2016년 11월호, 11쪽) 온전히 정직해짐으로써 우리는 다음 단계로 나아갈 준비가 되며 예수 그리스도께서 우리를 더 온전히 치유하실 수 있습니다.

스펜서 더블유 김볼 회장님은 이렇게 가르치셨습니다. “아무런 변명이나 자기 합리화를 피하지 않고 자기 행위 그대로를 받아들일 수 없을 때 회개는 결코 이루어지지 않습니다. . . . 문제에 당면하여 스스로의 생활을 변경시켜 보려는 사람은 처음에는 회개하는 데서 어려움을 느낄지 모르나, 차차 그 결과를 경험하면서 무한하게 바람직한 길이 있음을 발견하게 됩니다.”(“회개의 복음”, 『성도의 빛』, 1983년 3월호, 4쪽)

하나님을 신뢰하고 용기를 내어 우리는 5단계를 수행하기로 했습니다. 우리는 그 극심한 수치심과 거절의 두려움을 극복할 수 있을지 확신이 서지 않았습니다. 우리 중 일부는 이야기를 나누거나 고백하기 시작했지만 두려움에 굴복하여 다시 시도해야만 했습니다. 우리는 하나님께 기도하며 우리에게 필요한 힘을 달라고 간구했습니다. 실수를 나누고 인정하는 것은 강력한 경험이었습니다. 그렇게 하면서 우리는 우리를 향한 예수 그리스도의 사랑을 느꼈고, 그 사랑으로부터 꿋꿋아지리라는 희망을 가지게 되었습니다.

후원자들이 목록을 작성하는 데 도움을 주기는 했지만, 우리는 그들 또는 다른 신뢰할 수 있는 사람과 우리의 목록을 나누어야 했습니다. 그들은 다른 관점에서 상황을 보았고 우리가 볼 수 없는 패턴을 볼 수 있도록 도와주었습니다. 그들을 통해 우리는 부정적인 생각과 감정(아집, 두려움, 교만, 자기 연민, 질투, 독선, 분노, 원한, 욕정 등)으로 빠져드는 우리의 기질을 더 잘 이해하게 되었습니다. 이러한 생각과 감정들은 우리가 저지른 잘못의 본질이자 열매였습니다. 하지만 후원자들은 우리 안에 있는 좋은 것들을 볼 수 있었고, 우리 스스로 그것들을 보도록 도와주었습니다.

우리는 감독님이나 지부 회장님께 불법적인 것이나 성전 추천서를 받지 못하게 만드는 일을 모두 고백했습니다. 무엇을 고백해야 할지 확신이 서지 않을 때는 신권 지도자들에게 부탁했습니다. 우리의 고백은 기도와 합당한 신권 권세를 통해 예수 그리스도께 용서를 구하는 것을 포함했습니다. 우리 대부분은 이 경험을 통해 해방감을 느꼈습니다. 우리는 무거운 짐을 구주의 발 앞에 내려놓았습니다. 평안과 기쁨과 사랑이 찾아왔습니다. 성스럽고 달콤한 경험이었습니다.

행동 수칙

이것은 실천 프로그램입니다. 우리의 진전은 일상생활에서 단계들을 꾸준히 적용하는 데 달려 있습니다. 이를 “단계 실천하기”라고 합니다. 다음과 같은 행동들은 우리가 그리스도께 나아오고, 회복의 다음 단계로 나아가는 데 필요한 인도와 힘을 받는 데 도움이 됩니다.

4단계의 목록을 후원자에게 나누고 필요에 따라 하나님과 합당한 신권 역원에게 우리의 죄를 고백한다

엘마는 그의 아들 코리엔톤에게 “[그의] 잘못과 [그가] 행한 [잘못]을 시인”하라고 권고했습니다.(엘마서 39:13) 이 조언은 5단계를 수행하는 데 지침과 영감을 줍니다. 이 단계에서 우리는 4단계의 목록을 이 과정을 이미 거쳐 우리가 정직하고 면밀하게 나누는 데 도움이 될 수 있는 다른 사람(보통 후원자)과 공유하게 됩니다. 후원자를 구할 수 없는 경우, 기도하는 마음으로 신뢰할 수 있는 다른 사람, 가급적이면 회복에 대한 확고한 믿음을 갖춘 사람을 선택합니다. 적절하지 않은 조언이나 잘못된 정보를 주거나 비밀을 잘 지키지 못할 사람과는 것처럼 민감한 이야기는 나누지 마십시오. 또한 목록을 가까운 가족과 나눌 때는 주의를 기울이는 것이 좋습니다. 배우자에게 더 이상의 상처를 주지 않기 위해 자신의 행동을 언제 밝혀야 할지에 대한 결정을 감독이나 치료사와 상의하는 것이 중요합니다.

예수 그리스도께서는 고백이 회개의 과정에서 필수적이라고 가르치셨습니다. “사람이 자기 죄를 회개하는지는 이로써 너희가 알 수 있나니—보라, 그는 자기 죄를 고백하[리라].”(교리와 성약 58:43) 그러므로 우리는 예수 그리스도의 이름으로 하나님 아버지께 우리의 죄를 고백하고 그분의 용서를 구합니다. 더 심각한 범법은 감독님이나 지부 회장님에게 고백해야 합니다. 무엇을 고백해야 할지 확신이 서지 않는다면 양심에 귀를 기울이고 성적인 죄나 기타 부도덕한 행동에 주의를 기울이십시오. 확신이 서지 않는다면, “오라 우리가 서로 변론하자”(이사야 1:18)는 권유를 기억하고 여러분의 신권 지도자와 의문 사항을 상의하십시오.

“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)

삶에 평화를 이끌어 온다

회개와 고백은 우리의 삶에 평화를 가져옵니다. 쿠엔틴 엘 쿡 장로님은 이 평안을 다음과 같이 말씀하셨습니다. “중대한 범법을 저질렀을 때는 고백을 해야 평화를 얻게 됩니다. 죄로 고통받던 사람이 자신의 짐을 주님께 내려놓고 속죄의 축복을 구하며 느끼는 평화는 그 무엇도 비할 수 없습니다.”(“개인적인 평화: 의로움의 보상”, 『리아호나』, 2013년 5월호, 34쪽)

때로 회복 모임이나 다른 상황에서 사람들은 자신의 죄와 결점을 되풀이하여 말합니다. 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 내려놓으려는 것입니다.

정직하고 철저하게 5단계를 마치고 나자 더는 숨길 것이 남지 않았습니다. “[우리의] 모든 죄를 버리겠[다]”(엘마서 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.

공부와 이해

다음 정전 구절 및 교회 지도자들의 말씀은 중독 회복에 도움이 될 수 있습니다. 그것들을 명상, 공부, 일지 쓰기에 활용할 수 있습니다. 최대한의 도움을 얻기 위해 솔직하고 구체적으로 써야 한다는 것을 기억하십시오.

하나님께 고백한다

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

- 하나님께 나의 죄를 고백하는 것이 삶에서 긍정적인 변화를 일으키는 데 어떻게 도움이 됩니까? 하나님께 자신의 죄를 고백하는 것은 다른 사람에게 고백할 수 있는 용기와 힘을 얻는 데 어떻게 도움이 됩니까?

하나님께서 우리를 어떻게 보시는지에 초점을 맞춘다

“어떤 사람도 자신의 의로움을 과시하게 해서 안 됩니다. . . . 자신의 죄를 빨리 고백하게 할수록 용서를 받고 더 풍성한 열매를 생산하게 될 것입니다.”(Joseph Smith, in History, 1838–1856 [Manuscript History of the Church], volume C-1 Addenda, 46, josephsmithpapers.org)

- 중독과 힘겹게 싸우는 사람들에게 흔히 나타나는 집착은 다른 사람들에게 좋게 보이려는 강렬한 욕구입니다. 이러한 욕구는 내가 발전하고 “더 풍성한 열매”를 맺거나 선한 일을 하는 데 어떻게 걸림돌이 되겠습니까?

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

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

진실해야 한다

“누구든지 내게 대하여 범법하는 자, 그를 그가 범한 죄에 따라 너희가 판단할 것이요, 만일 그가 나와 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?

- 가장 어려운 것을 먼저 고백하고 그분께 내어드린다면 예수 그리스도께서 내 삶을 어떻게 축복하실까요?

죄를 인식한 후 지체하지 말고 바로 고백한다

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

- 이 구절은 자신의 잘못을 알게 되자 지체하지 않고 고백한 백성들의 모범에 관한 내용입니다. 나의 죄를 알게 된 직후에 바로 고백하면 어떤 이점이 있습니까?

- 죄를 고백하는 일을 미룬다면 어떤 해로운 결과가 뒤따르겠습니까?

스트레스를 줄이고 평화를 찾는다

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

어떤 사람들은 4단계와 5단계를 이행함에 따라 인생의 부정적인 부분을 너무 생각하게 되어 스트레스를 더 받게 된다는 주장을 합니다. 이 구절은 자신의 결점을 알고 실수에 직면하는 것이 우리의 회복에 도움이 된다고 가르칩니다.

- 어떤 면에서 4단계와 5단계가 내가 받는 스트레스를 경감시키고 더 큰 평화를 가져다줄 수 있겠습니까?



6단계: 우리에게 있는 모든 나약한 기질을 하나님께서 바로잡으실 수 있도록 온전히 준비한다.

핵심 원리: 마음의 변화

우리 중 많은 이들이 5단계를 통해 성공과 치유를 발견했습니다. 우리는 자신에게 일어난 변화에 놀랐고 감사를 느꼈습니다. 우리 대부분은 중독에서 오는 유혹의 강도와 빈도가 약해지고 낮아졌음을 깨달았습니다. 일부는 이미 회복의 축복을 보기 시작했습니다. 우리 모두는 하나님 아버지를 더 가까이 느꼈고, 삶에서 더 많은 평화를 얻었습니다. 그러한 큰 변화를 겪으면서, 우리 중 일부는 이것이 우리가 해야 할 전부인지 의아해했습니다. 그러나 회복을 지속하고 유지하기 위해서는 여전히 더 많은 치유가 필요했습니다.

우리는 금욕을 하면 우리의 나약한 기질이 더 잘 드러난다는 것을 알게 되었습니다. 더는 중독을 탈출구로 삼지 않았기 때문에 우리가 가진 문제를 더 명확하게 볼 수 있게 되었습니다. 부정적인 생각과 느낌을 다스리려 노력했지만 계속 그 생각과 느낌이 다시 떠올라 우리를 괴롭히며 회복의 새로운 삶을 위협했습니다. 우리는 과거에 그랬던 것처럼 중독적인 행동과 아집을 이용해 나약한 기질을 통제하고 스트레스에 대처하려는 유혹을 받기도 했습니다.

회복으로부터 오는 영적 영향을 이해한 사람들은 생활에서 일어나는 모든 외적인 변화도 훌륭하지만, 예수 그리스도께서 우리를 위한 더 많은 축복을 가지고

계신다는 것을 인식하게 되었습니다. 다른 이들은 중독에서 벗어날 뿐만 아니라 실제로 그러한 중독으로 돌아가고픈 욕망 자체를 버리고 싶다면 마음의 변화를 경험해야 한다는 것을 알도록 도와 주었습니다. 6단계의 목적은 바로 이러한 마음의 변화에 대한 열망입니다.

여러분은 그러한 변화를 어떻게 성취할 수 있는지 의아해할 수도 있습니다. 아마도 6단계가 앞 단계들과 마찬가지로 도저히 감당이 안 되는 엄청난 도전처럼 느껴질 것입니다. 이러한 느낌으로 낙담하지 마십시오. 고통스러울 수 있지만 우리가 그랬듯이 여러분은 4단계와 5단계에서 자신의 나약한 기질을 인정하고 고백한 것 자체가 그것을 포기할 준비가 되었다는 것을 의미하지는 않음을 인정해야 할 것입니다. 살면서 받는 스트레스에 대처하려고 할 때 우리는 예전 방식을 여전히 고수할 수도 있습니다.

가장 겸손하게 인정해야 할 것이 있다면 우리가 하나님의 도움 없이 스스로를 변화시키려 한다는 사실입니다. 6 단계는 자만과 아집의 찌꺼기를 모두 하나님께 내드리는 것입니다. 1단계와 2단계처럼 6단계에서도 우리는 자신을 낮추고 구속하고 변화시키는 그리스도의 권능이 필요하다는 것을 인정해야 합니다. 어쨌든 우리는 주님의 속죄 희생을 통해 지금까지 그 모든 단계를 이룰 수 있었습니다. 6단계도 예외는 아닙니다.

이 단계에서 도움을 구하며 예수 그리스도께 나아온다면 실망할 일은 없을 것입니다. 그분을 신뢰하고 과정에 관해 인내한다면 점차 교만이 겸손으로 대체되는 것을 보게 될 것입니다. 만일 혼자 힘으로 변화해 보겠다고 버틴다면 그분은 인내하시며 우리가 지칠 때까지 기다리실 것입니다. 그분께 돌아서는 그 순간 우리를 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 예수 그리스도께서 이해하신다는 것을 깨달을 때 변화에 대한 두려움이 줄어들 것입니다. 다시 말하지만, 이것은 시간이 지남에 따라 일어나며 모두에게 동일하게 일어나는 것은 아닙니다. 이것은 끊임없이 우리의 뜻을 주님께 드리는 행위입니다. 한번 하고 그치는 것이 아닌 과정을 의미합니다.

그리스도께 나아오는 과정이 우리 마음에 자리 잡는다면 부정적인 생각과 느낌을 부채질하던 그릇된 믿음들이 점차 진리로 대체될 것입니다. 계속 하나님의 말씀을 공부하고 적용해 나감에 따라 힘이 생겨날 것입니다. 주님께서는 다른 사람들의 간증을 통해 우리가 치유 받을 수 있는 그분의 권능 밖에 있지 않다는 진리를 배우도록 도우실 것입니다. 남을 탓하거나 이 힘든 과정을 벗어나는 방법을 합리화하려는 욕망이, 그분께 책임질 수 있고 그분의 뜻에 순종하고 싶은 소망으로 바뀔 것입니다. 주님께서는 선지자 에스겔을 통해 이렇게 선언하셨습니다. “새 영을 너희 속에 두고 새 마음을 너희에게 주되 너희 육신에서 굳은 마음을 제거하[리라].”(에스겔 36:26)

구주께서는 우리를 축복하시고 우리의 본성을 변화시키고자 하십니다. 우리가 그분께 그렇게 하도록 말할 때, 그분이 하나님 아버지와 하나이신 것처럼 우리도 그분과 더욱 하나가 될 것입니다. 구주께서는 우리가 중독의 원인이 되었던 고립과 두려움으로부터 쉼을 얻기를 바라십니다. 그분은 속죄 희생을 통해 우리에게 베푸신 은혜와 권능으로 우리를 축복하시기를 원하십니다.

중독뿐 아니라 나약한 기질을 극복하기 위해 영의 속삭임에 귀 기울이고 하나님을 바라볼 때, 우리가 기꺼이 원한다면 그분께서는 우리의 기질과 성품을 바꿔주실 것입니다. 하나님의 능력으로 성결하게 되고 싶은 소망이 자라나 여러분의 본성 자체를 바꿀 준비가 되게 해 줄 것입니다. 에즈라 테프트 벤슨 회장이 전한 다음 말씀은 이 과정을 매우 잘 설명합니다.

“주님은 안에서부터 밖으로 역사하십니다. 세상 사람들은 밖에서부터 안으로 역사합니다. 세상 사람들은 빈민가에서 사람들을 빠져나오게 합니다. 그리스도께서는 사람들에게서 빈민가를 없애서서 그들이 스스로 빈민가를 빠져 나오게 하십니다. 세상은 인간의 환경을 변화시켜 인간의 틀을 잡으려 하나, 그리스도는 인간을 변화시켜 인간이 그들의 환경을 바꾸게 하십니다. 세상은 인간의 행위에 영향을 미치나, 그리스도는 인간의 본성을 바꿀 수 있습니다. . . .

예수가 그리스도임을 확신하고, 그를 따르기를 택하고, 그로 인해 변화되며, 그의 지휘를 받게 되기를 바랍니다. 그리하여 그 안에서 불타올라 거듭나게 되기를 . . . 간구합니다.”(“하나님께서로 태어남”, 『성도의 빛』, 1986년 1월호, 6~7쪽)

행동 수칙

이것은 실천 프로그램입니다. 우리의 진전은 일상생활에서 단계들을 꾸준히 적용하는 데 달려 있습니다. 이를 “단계 실천하기”라고 합니다. 다음과 같은 행동들은 우리가 그리스도께 나아오고, 회복의 다음 단계로 나아가는 데 필요한 인도와 힘을 받는 데 도움이 됩니다.

하나님의 권능으로 기꺼이 변화하고자 한다

6단계에 대해 처음 배웠을 때, 우리 중 일부는 이렇게 말했습니다. “당연히 저는 하나님께서 제 약점을 없애 주실 준비가 되어 있어요!” 우리는 자신의 약점을 극복하려는 수많은 시도가 실패로 돌아가면서 패배감을 느꼈습니다. 하지만 깊이 생각하며 후원자들로부터 의견을 들으면서, 우리는 생각보다 우리의 약점을 버리기를 주저하고 있다는 것을 깨달았습니다.

성령과 다른 사람들을 통해 우리는 종종 자신의 약점을 방어기제로, 또는 자존심을 강화하기 위한 수단으로 사용한다는 것을 알 수 있었습니다. 예를 들어, 우리 중 일부는 위협을 느낄 때 원한과 우월감에 의존하기도 했습니다. 종종 틀릴지라도 옳다고 느끼는 것을 좋아했습니다.

우리 중 몇몇은 남들로부터 상처를 받지 않기 위해 자신을 깎아내리거나 신성한 본성을 약화시키기도 했습니다. 우리가 먼저 스스로를 비하한다면, 우리를 비하했던 다른 사람들도 우리가 이미 도달한 것과 똑같은 결론에 도달한 것이라 생각했습니다.

Lined writing area with two columns of horizontal lines for text entry.



7단계: 우리에게 부족한 부분을 바로잡아 주시도록 하나님 아버지께 겸손히 간구한다.

핵심 원리: 겸손

우리는 이전의 모든 단계를 통해 이 단계까지 올 수 있었습니다. 1단계는 우리가 겸손해지고, 중독에 대해 무력하다는 것을 시인하는 데 도움이 되었습니다. 2단계와 3단계는 우리가 주님께 도움을 구할 수 있을 만큼 그분에 대한 신앙과 확신을 갖는 데 도움이 되었습니다. 4단계에서 작성된 목록을 통해 우리의 성품과 행동을 더 명확하게 볼 수 있었습니다. 5단계를 통해 우리는 하나님과 우리 자신, 그리고 다른 사람에게 정직할 수 있는 용기를 보였습니다. 6단계는 우리는 준비가 되어 기꺼이 우리의 나약한 성품을 버리는 데 도움이 되었습니다. 이제 7단계를 수행할 준비가 되었습니다. 우리는 각 단계를 수행하는 데 있어 “어떻게”에 집중하는데, 즉 겸손하고, 열린 마음으로, 기꺼이 행하는 것을 포함합니다.

모든 단계에서 겸손이 요구되지만 가장 두드러지는 부분은 “우리에게 부족한 부분을 바로잡아 주시도록 하나님 아버지께 겸손히 간구[하는]” 이 7단계입니다. 회복의 처음 몇몇 단계를 거치면서, 우리는 우리가 스스로 아무리 노력해도, 주님의 도움 없이는 변화하거나 회복될 수 없다는 것을 배웠습니다. 이 단계도 마찬가지입니다. 『신앙에 충실함』에는 겸손에 대해 다음과 같이 설명되어 있습니다. “겸손해진다는 것은 감사하는 마음으로 주님께 의지함을 깨닫는 것, 즉 끊임없는 그분의 도움이

필요하다는 것을 이해하는 것이다.”(『신앙에 충실함: 복음 참고서』[2004], 20쪽)

우리 중 몇몇은 예전 방식으로 되돌아가기 시작했고 스스로 변화하려고 애썼습니다. 그러나 우리의 많은 잘못과 약점을 인식하면서, 우리는 변화를 위한 주님의 도움을 얻기 위해 그분께 의지해야 한다는 것을 배웠습니다. 7단계에서 우리는 우리가 해야 할 일을 피할 수 없었습니다. 우리는 인내하며 “그리스도를 믿는 굳건함을 지니고 힘써 앞으로 나아가야” 했습니다. (니파이후서 31:20) 하나님께 의지하며 그분의 도움을 구하기 위해 계속해서 상기시켜 주는 것들이 필요했습니다.

우리는 이 기적들이 우리에게 어떻게 일어날지 궁금했습니다. 그것은 저마다 달랐지만 몇 가지 공통점이 있었습니다. 극적이고 갑작스러운 성품의 변화를 경험한 사람은 드물었습니다. 6단계와 7단계는 대체로 데이비드 에이 베드나 장로가 설명한 방식으로 점진적으로 이루어졌습니다.

“교회 회원인 우리는 극적으로 일어나는 놀라운 영적 사건을 너무 많이 강조한 나머지 성신께서 어떻게 그분의 과업을 행하시는지 그 기본 방식을 알아차리지 못하거나, 심지어는 간과하고 있을 수도 있습니다.”(“계시의 영”, 『리아호나』, 2011년 5월호, 88쪽)

하나님께 우리의 뜻을 맡기고 그분의 뜻에 일치시키기로 선택할 때, 우리의 하루는 우리의 예전 방식의 반응들을 멈추고 대신 도우시고 복돋우며 사랑하는 그분의 권능에 의지하도록 초대받는 작은 순간들로 가득 차게 됩니다. 레베카 엘 크레이븐 자매님은 이렇게 가르치셨습니다. “실망하지 마십시오. 변화는 일생 동안 계속되는 과정입니다. . . . 변화하려 애쓰는 우리를 [주님께서] 인내해 주[십니다].”(“계속 변화하십시오”, 『리아호나』, 2020년 11월호, 59쪽)

알코올, 마약, 도박, 성욕, 자기 파괴적인 식습관, 충동적인 소비, 또는 삶의 스트레스에 대처하기 위해 사용했던 다른 중독적인 행동이나 물질 등 우리의 중독이 그 무엇이든 구주께서는 “[우리의] 연약함을 좇아 [우리들] 도”우실 것입니다.(엘마서 7:12) 예수 그리스도께 나아감으로써 기꺼이 변화하고자 할 때, 우리는 그분의 치유 권능을 경험하게 됩니다.

이 단계를 거치면서 우리 중 다수는 수치심을 떨쳐내야 한다는 것을 알게 되었습니다. 자신의 결점을 보자 우리는 자신이 부족하다거나 또다시 실패했다고 느꼈습니다. 그러나 단계를 수행하며 그리스도께 나아감으로써 우리는 스스로를 새로운 방식으로 바라보게 되었습니다. 우리는 하나님께서 그분의 사랑하는 아들딸로서 우리를 사랑하신다는 것을 느꼈습니다. 이 사랑은 수치심과 자기 연민을 떨쳐내는 데 도움이 되었습니다.

우리는 우리의 결점과 연약함을 회복의 여정에서 앞으로 나아가도록 하나님께 겸손히 도움을 구할 기회로 바라보기 시작했습니다.

행동 수칙

이것은 실천 프로그램입니다. 우리의 진전은 일상생활에서 단계들을 꾸준히 적용하는 데 달려 있습니다. 이를 “단계 실천하기”라고 합니다. 다음과 같은 행동들은 우리가 그리스도께 나아오고, 회복의 다음 단계로 나아가는 데 필요한 인도와 힘을 받는 데 도움이 됩니다.

자신을 위해 할 수 없는 부분을 하나님께서 해 주시도록 간구한다

우리는 매일 7단계를 어떻게 실천하고 있습니까? 우리는 하루 중 자신의 아집이 나타나거나 약점을 발견하는 순간에 잠시 멈추어 섭니다. 이러한 순간에 우리는

항복하고 귀를 기울입니다. 우리는 도움 없이는 우리 자신을 변화시킬 힘이 없음을 기억하며, 주님께서 우리를 변화시키실 수 있음을 믿습니다. 그런 다음, 그분께 의지하며 앞으로 나아갑니다. 우리는 스스로 할 수 없는 것을 내려놓고, 하나님께 도움을 구합니다.

이를 위해서는 기도로 하나님께 의지해야 합니다. “우리 각자는 기도를 통하여 보다 높은 힘의 근원에 다가서지 않고서는 해결할 수 없는 문제와 극복할 수 없는 약점들을 지니고 있습니다.”(“기도라는 구멍 났줄”, 『리아호나』, 2002년 7월호, 62쪽)

의미 있고 목적을 가지고 기도할 때, 하나님의 사랑에 다가갈 수 있습니다. 신성한 것과 연결될 수 있는 평화로운 시간과 장소를 마련할 때, 하나님과의 관계를 맺고 강화할 수 있습니다. “주여, 제가 무엇을 하기를 원하시나이까?”(사도행전 9:6)와 같은 단순한 기도를 마음속에 간직한다면, 또는 “당신의 뜻이 이루어지이다”(교리와 성약 109:44)라고 한다면, 우리는 주님께 온전히 의지하고 있음을 계속해서 기억할 것입니다. 하나님에 대한 우리의 사랑과 우리를 향한 그분의 사랑은 우리가 온 마음을 바칠 수 있는 관계를 만드는 데 도움이 될 것입니다.

성찬 기도문을 공부한다

성찬 기도문은 7단계의 겸손과 의도를 잘 나타내는 훌륭한 표현입니다. 우리는 매주 성찬을 취하고 성찬 기도문을 숙고할 기회를 갖습니다.

모로나이서 4장 3절과 5장 2절을 읽고 이러한 성스러운 말씀을 자신이 드리는 말로 다음과 같이 겸손하게 적용해 보기를 권고합니다. “오 하나님, 영원하신 아버지시여, [내가] 당신의 아들 예수 그리스도의 이름으로 당신께 비옵나니, 이 떡을 취하는 [나의] 영혼을 위하여 이 떡을 축복하시며 성결하게 하시옵소서. 그리하여 [내가] 당신 아들의 몸을 기억하여 먹게 하시옵고, 오 하나님, 영원하신 아버지시여, 또한 [내가] 기꺼이 당신 아들의 이름을 받들며, 항상 그를 기억하고, 그가 [나에게] 주신 계명을 지키고자 함을 당신에게 증거하게 하시으며, 그리하여 [내가] 항상 그의 영과 함께 하도록 하시옵소서.”(모로나이서 4:3)

성찬 기도문을 이런 식으로 생각할 때, 우리는 상한 마음과 통회하는 심령으로 좀 더 개인적으로 구주께 다가갈 수 있습니다. 자신의 연약함이나 실수에 대해 생각할 때,

우리의 마음을 그분께로 돌릴 수 있습니다. 회개하고, 더 나은 사람이 되고, 이러한 부족한 부분을 바로잡아 주시도록 그분께 도움을 간구할 수 있습니다.

공부와 이해

다음 경전 구절 및 교회 지도자들의 말씀은 우리의 회복에 도움이 될 수 있습니다. 그것들을 명상, 공부, 일지 쓰기에 활용할 수 있습니다. 최대한의 도움을 얻기 위해 솔직하고 구체적으로 써야 한다는 것을 기억하십시오.

그분의 은혜는 충분하다

“또 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)

필멸의 존재이며 불완전한 존재인 우리는 모두 많은 약점을 지니고 있습니다. 이 구절에서 주님께서는 우리가 필멸의 삶을 경험하고 그러한 연약함에 직면하도록 하시는 것의 목적은 우리가 겸손해지도록 돕기 위한 것이라고 설명하셨습니다. 우리 스스로가 겸손해지는 것을 선택한다는 것에 주목하십시오.

- “내 은혜가 . . . 모든 자에게 족하니”라는 문구는 나에게 어떤 의미로 다가옵니까?

- 주님의 은혜가 나에게 족하다라는 신앙을 가지고 있습니까?

- 주님 앞에 스스로를 겸손하게 한다는 것은 어떤 뜻입니까?

- 여러분의 나약한 기질을 적어보십시오. 그 옆에, 여러분이 그리스도께 나아갈 때 그것들이 어떤 강점이 될 수 있는지 나열해 보십시오.

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?” (엘마서 32:14)

우리 대다수가 중독에 따른 여러 결과에 시달리다 절박한 마음으로 회복 모임에 나왔습니다. 우리는 겸손해질 수밖에 없었습니다. 하지만 이번 단계에서 설명하는 겸손은 자발적인 것입니다. 이는 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 사하심을 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.

- 평안과 기쁨을 느꼈던 어떤 경험을 가지고 있습니까?

- 매일 내 삶에 평화와 기쁨이 깃든다면 어떤 기분이 들겠습니까?

계명에 순종한다

“내 안에 거하라 나도 너희 안에 거하리라 가지가 포도나무에 붙어 있지 아니하면 스스로 열매를 맺을 수 없음 같이 너희도 내 안에 있지 아니하면 그러하리라

나는 포도나무요 너희는 가지라 그가 내 안에, 내가 그 안에 거하면 사람이 열매를 많이 맺나니 나를 떠나서는 너희가 아무 것도 할 수 없음이라...

내가 아버지의 계명을 지켜 그의 사랑 안에 거하는 것 같이 너희도 내 계명을 지키면 내 사랑 안에 거하리라

내가 이것을 너희에게 이름은 내 기쁨이 너희 안에 있어 너희 기쁨을 충만하게 하려 함이라.”(요한복음 15:4~5, 10~11)

- 내가 구주의 계명을 지키면 “[그분의] 사랑 안에 거” 한다는 말은 내게 어떤 의미로 다가옵니까?(10절)

- 이 구절들에 따르면, 그분 안에 거할 때 약속된 축복에는 어떤 것들이 있습니까?

- 나는 현재 구주의 율법을 지키는 것에 대해 어떻게 느끼니까?

- 어째서 계명을 지키는 것이 하나님을 향한 나의 사랑을 표현하는 것입니까?

하나님의 사랑

“우리가 하나님을 모든 것보다 앞세울 때, 다른 모든 것들은 그들의 적당한 위치로 가게 되거나 우리 생활에서 떨어져 나가게 됩니다. 주님에 대한 우리의 사랑은 우리의 애정과 시간을 바치는 것과 우리가 추구하는 관심사와 우선 순위 등 모든 것을 지배할 것입니다.”(에즈라 테프트 벤슨, “큰 계명—주님을 사랑함”, 『성도의 빛』, 1988년 7월호, 5쪽)

여태껏 하나님의 자비와 선하심을 알아 오면서 우리는 아마도 하나님의 사랑, 즉 하나님을 향한 사랑과 하나님으로부터 오는 사랑을 느끼기 시작했을 것입니다.

- 단계를 이행하는 동안 사랑이 커지는 것을 느꼈습니까? 그렇다면, 그 이유는 무엇인가요?

- 7단계를 수행하는 것은 내 우선순위를 재조정하고 삶에서 하나님을 최우선에 두는 데 어떻게 도움이 되었습니까?

그리스도의 이름을 받든다

“이에 이제 너희가 맺은 성약으로 인하여 너희는 그리스도의 자녀라, 그의 아들과 그의 딸이라 일컬음을 받으리라. . . .

나는 너희, 곧 생애가 끝날 때까지 순종하겠다고 하나님과 성약을 맺은 너희 모두가 그리스도의 이름을 받들기를 바라노라. . . .

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.”(모사이야서 5:7~9)

- 그리스도의 이름으로 불리우며 그분을 나타낸다는 것은 무슨 뜻입니까?

- 내가 하나님의 오른편에 설 수 있으려면 무엇을 해야 합니까?

- 칩례를 받을 때와 성찬을 취할 때 나는 무엇을 하겠다고 성약을 맺습니까? (모사이야서 5:7~9; 18:8~10, 13; 교리와 성약 20:77, 79 참조)

- 나의 부족한 부분을 포기하는 것을 포함하여 구주께 순종하고 섬기겠다고 그분과 성약을 맺는 대가로 그분의 이름을 기꺼이 나에게 주신 구주를 생각할 때 어떤 느낌이 듭니까?

약점을 내드린다

“모든 것의 희생을 요구하지 않는 종교는 결코 생명과 구원에 이르는 데 필요한 신앙을 만들기에 충분한 힘을 가질 수 없다.”(*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 나의 모든 약점을 내드리는 것이 어떻게 도움이 되었습니까?



8단계: 피해를 끼친 모든 사람의 이름을 목록으로 만들고 기꺼이 보상하고자 한다.

핵심 원리: 보상할 준비를 한다

회복 이전에 우리의 생활 형태는 파괴적인 에너지로 가득한 회오리 같아서 여러 관계를 끊어 놓고 여기저기에 많은 잔해를 남겨 놓았습니다. 7단계에서 구주의 자비에서 오는 치유하는 권능을 느꼈을 때, 우리는 사람들에게 다가가 어긋난 관계를 개선하고픈 열망을 느꼈습니다. 8단계에서 우리는 피해를 끼친 사람들과 기관의 목록을 만든 후, 그 관계를 정리하고 재건할 계획을 세우게 됩니다.

회복의 단계들을 행하면서, 우리는 12단계에 관한 하나의 깨달음은 그것이 쓰여진 순서임을 발견하게 되었습니다. 큰 용기가 필요한 단계보다 먼저 오는 준비 단계가 종종 있습니다. 앞선 모든 단계와 더불어 8단계는 9 단계를 위한 준비 단계로, 여기에는 스스로를 넘어서는 용기가 필요합니다.

우리는 8단계를 수행한 적이 있는 사람들에게서 준비 없이 성급하게 개선하기 위해 뛰어드는 것은 그렇게 하지 않는 것만큼이나 해로울 수 있다는 것을 배웠습니다. 그래서 우리는 기도하며 후원자나 교회 지도자들과 같이 신뢰하는 사람들의 조언을 구하며 계획을 세웠습니다. 8단계는 9 단계에서 그러한 관계 개선을 위해 사람들과 접촉할 때 사람들에게 해를 끼치는 일이 없도록 하기 위한 확실한 방법이 되었습니다.

목록을 만든다

관계를 재건하려면 먼저 관계가 어떻게 손상되었는지 파악하고 명단을 만들어야 했습니다. 우리는 4단계에서 작성한 목록을 이용하여 명단을 준비했습니다. 기도하는 마음으로 목록을 살펴보았을 때, 영은 우리가 피해를 끼친 관계를 식별하도록 도와주었습니다. 4단계를 수행할 때 도표를 만들었던 우리 중 일부는 이 사람들과 기관을 식별하기가 더 쉽다는 것을 알게 되었습니다.(도표의 예는 부록 참조)

다음과 같은 지침은 우리가 명단을 작성할 때 도움이 되었습니다. 우리는 이렇게 자문했습니다. “내 과거나 현재 삶에서 함께 있기 난처하거나 불편하거나 부끄럽다고 느끼는 사람이 있는가?” 우리는 그 이름을 적었고, 그러한 감정을 정당화하거나 그들에 대한 부정적인 행동에 대해 핑계를 대고 싶은 유혹에 굴복하지 않았습니다. 일부러 상처를 주려고 했던 사람들과 의도치 않게 상처를 준 사람들 모두를 포함시켰습니다. 이미 세상을 떠난 사람들과 연락할 길이 없는 사람들도 포함시켰습니다. 우리는 이러한 특별한 사례를 9단계에서 다뤘습니다. 8 단계를 수행하면서 우리는 가감없이 정직하게 되는 데 집중하였습니다.

우리는 사소한 것도 놓치지 않으려고 했습니다. 비록 사람들에게 난폭하게 굴지는 않았다 하더라도 증독에 빠져 다른 사람에게 입힌 피해가 있는지 솔직하게 생각해 보았습니다. 우리는 원한을 품고, 짜증을 내고, 비난하고, 참지 못하고, 정직하지 못하고, 수치스럽게 행동함으로써 피해를 끼쳤던 사랑하는 사람들이나 친구들을 열거했습니다. 만일 우리가 어떤 식으로든 다른 사람의 짐을 더했었다면, 그 사람들을 명단에 포함시켰습니다. 우리가 했던 거짓말이나 약속을 어겼던 일, 다른 사람을 조종하거나 이용한 행동 등으로 영향을 받은 모든 사람을 열거하려고 노력했습니다. 용서하지 못했던 사람들을 떠올려, 그들도 명단에 추가했습니다.

피해를 입힌 모든 사람의 명단을 작성한 후, 마지막으로 한 사람의 이름, 바로 우리 자신의 이름을 그 명단에 더했습니다. 증독에 빠져 탐닉함으로써 우리는 다른 사람들은 물론 자신에게도 해를 입혔습니다. 잘못을 바로잡는 가장 좋은 방법은 증독에서 회복된 삶을 사는 것입니다. 하나님께서는 우리가 스스로를 용서하고 잘못을 바로잡도록 도우실 수 있습니다. 하나님의 사랑과 용서를 느끼면서 우리의 수치심을 기꺼이 잘못을 바로잡고자 하는 마음으로 바뀌어 갔습니다.

기꺼이 하고자 한다

목록을 작성한 후, 우리는 잘못을 기꺼이 바로잡을 의지가 필요했습니다. 우리 중 다수는 우리에게 해를 끼친 사람들에게 대한 분개로 마음이 흐트러져 우리가 피해를 입힌 사람들의 명단을 작성하기 힘들다는 것을 알게 되었습니다. 서로에게 상처를 주고받는 끔찍한 악순환은 혼란 일입니다. 이러한 악순환을 끊어버리려면 누군가가 기꺼이 용서하려 해야 합니다.

우리가 부정적인 감정을 솔직하게 고백했을 때, 하나님께서는 우리가 원한의 악순환을 끊을 수 있도록 도와주셨습니다. 하나님께서 우리를 용서하시는 것처럼 우리도 다른 사람을 용서해야 한다는 것을 보여 주셨습니다. 모든 빛을 탕감받고도 다른 사람은 탕감해 주기 원하지 않는 사람의 비유에서, 주인은 그에게 이렇게 말했습니다. “네가 빌기에 내가 네 빛을 전부 탕감하여 주었거늘 내가 너를 불쌍히 여김과 같이 너도 네 동료들 불쌍히 여김이 마땅하지 아니하냐?” (마태복음 18:32~33)

우리에게 상처를 준 사람들에게 기꺼이 보상하려 노력하면서, 우리는 그리스도께서 우리에게 베푸신 그 자비를 그들에게도 베풀 수 있도록 그리스도의 은혜를

간청했습니다. 우리는 그들이 복되도록 기도하라는 구주의 권고를 받아들여 자신을 위해 간구했을 모든 축복을 그들을 위해서도 간구했습니다. (마태복음 5:44 참조)

우리는 8단계를 수행하면서 이 단계가 우리 자신이나 다른 사람을 수치스럽게 하는 것이 아님을 잊지 않으려고 애썼습니다. 경험을 통해 우리가 처한 관계와 그 안에서 우리의 잘못에 대해 솔직하게 바라본다면 구주께서 죄의식과 부끄러움이란 무거운 짐을 내려 주신다는 것을 알게 되었습니다. 8단계를 이행하면서, 새로운 마음으로 우리 자신과 타인, 그리고 삶에 대해 관계를 맺기 시작했습니다. 삶에서 다툼과 부정적인 생각보다는 평화를 느끼기 시작했습니다.

사람을 불의하게 판단하지 않고 다른 사람의 생활과 약점을 시시콜콜 알아내려는 일을 그만둘 준비가 되었습니다. 자신의 행동을 과소평가하거나 그에 대해 변명하지 않을 준비가 되었습니다. 기꺼이 개선하려 노력해 나가면서 우리는 하나님 아버지께서 우리의 수고를 기뻐하신다는 점을 아는 평안을 느꼈습니다. 이 단계를 통해 우리는 구주께서 우리를 과거의 실수에서 벗어나게 해주실 수 있도록 행동할 수 있게 되었습니다. 과거의 잘못을 바로잡고자 하는 마음의 준비는 9단계를 수행하는데 필요한 과정이었습니다.

행동 수칙

이것은 실천 프로그램입니다. 우리의 진전은 일상생활에서 단계들을 꾸준히 적용하는 데 달려 있습니다. 이를 “단계 실천하기”라고 합니다. 다음과 같은 행동들은 우리가 그리스도께 나아오고, 회복의 다음 단계로 나아가는 데 필요한 인도와 힘을 받는 데 도움이 됩니다.

기분을 상하게 했거나 피해를 입힌 사람들 명단을 작성한다

후원자들은 명단을 준비할 때 우리를 지도해 주었고, 우리는 다시 한번 글쓰기가 매우 소중하다는 것을 알게 되었다. 우리 중 많은 이들이 다음의 개요를 활용하여 그 과정을 단순하지만 구체적으로 유지할 수 있었습니다.

먼저 우리는 4단계에서 작성한 목록을 사용하여 접촉해야 할 사람이나 기관을 나열했습니다.

각 항목 옆에는 개선해야 하는 이유를 간략하게 적었습니다.

그런 다음, 영의 인도에 따라 우리는 직접 만나거나 전화로, 혹은 편지나 이메일로 명단에 있는 사람들에게 연락할 계획을 세웠습니다. 우리는 후원자나 신뢰할 수 있는 조언자와 함께 우리의 계획을 검토했습니다.

마지막으로 목표 날짜를 포함시켰습니다. 우리는 그 사람과 접촉한 날짜와 그 결과를 적을 공간을 남겨 두었습니다. (부록의 도표는 유용한 도구입니다.)

용서한다

우리에게 상처를 준 사람들에게 용서를 구하는 것은 참으로 어려운 일입니다. 만일 자신이 이 문제에 봉착했다는 것을 깨달았다면 용서해야 할 사람들 명단을 먼저 만든 다음 용서를 구해야 할 사람들의 명단을 작성하는 것이 도움이 될 것입니다. 어떤 이름이 양쪽 목록에 모두 포함되어 있는 것을 보고 놀랄 수도 있습니다.

열거한 사람들을 용서하기 위해 기도하는 마음으로 노력할 때, 우리는 자신에게 인내심을 가져야 합니다. 제임스 이 파우스트 회장님은 이렇게 가르치셨습니다. “우리 대부분은 고통과 상실을 극복하는 데 시간을 필요로 합니다. 우리는 용서를 뒤로 미루는 데 필요한 갖가지 이유를 찾아낼 수도 있습니다. 이런 이유 중 하나는 우리가 잘못된 사람들을 용서하기 전에 그들 스스로가 회개하기를 기다리는 것입니다. 하지만 용서를 미루는 것은 우리의 것이 될 수도 있는 화평과 행복을 잃게 됩니다. 오래된 과거의 상처를 들추어내는 어리석은 행동은 행복을 가져오지 않습니다. . . . 우리에게 아픔과 상처를 준 사람들에게 대한 용서를 우리 마음속에서 찾을 수만 있다면 우리의 자긍심과 행복은 더 높은 단계로 올라서게 될 것입니다.”(“용서가 낳는 치유의 힘”, 『리아호나』, 2007년 5월호, 68쪽)

누군가를 용서한다는 것이 그들의 잘못된 선택을 용납한다거나 그들이 여러분을 잘못된 방식으로 대하는 것을 허용한다는 의미는 아닙니다. 그러나 용서를 통해 우리는 영적으로, 정서적으로, 신체적으로 전진할 수 있습니다. 우리에게 피해를 끼치는 사람들이 속박에 갇힌 것처럼, 그들을 기꺼이 용서하지 않으려는 우리의 마음도 우리를 속박할 수 있습니다. 우리가 용서할 때, 우리는 토마스 에스 몬슨 회장님의 말씀에 나오는 것과 같은 “썩고 썩아 마침내 파괴되도록”(“숨겨진 썩기”, 『리아호나』, 2002년 7월호, 21쪽) 만드는 힘을 지닌 감정들을 떨쳐 버릴 수 있습니다. 용서는 또한 우리가 영을 더욱 풍성히

지니고 제자의 길을 계속 걸어가는 데 도움이 됩니다. 제일회장단으로 봉사하셨던 디이터 에프 우흐트도르프 회장님은 우리에게 다음과 같이 상기시키셨습니다. “하늘은 이런 특징이 있는 사람들로 가득합니다. 그들은 용서받고, 용서합니다.”(“궁홀히 여기는 자가 궁홀히 여김을 받습니다”, 『리아호나』, 2012년 5월호, 77쪽)

자애를 얻기 위해 기도한다

여러분도 잘못을 바로잡는 것이 저희처럼 두려울 수도 있지만, 구주의 도움으로 기회가 왔을 때 명단에 있는 사람들을 기꺼이 만날 수 있다는 것을 간증드립니다. 우리는 사람들의 말이나 행동을 두려워해서가 아니라 하나님을 믿는 신앙으로 살 용기를 달라고 기도함으로써 잘못을 바로잡을 준비를 했습니다. 그리고 수치심이나 두려움보다는 복음 원리를 따르려고 노력했습니다. 우리에게 도움이 된 강력한 원리 중 하나는 자애, 즉 “그리스도의 순수한 사랑”이었습니다.(모로나이서 7:47)

8단계를 수행하기 전에, 우리 중 대다수는 자신의 모든 불완전함에도 불구하고 예수 그리스도의 사랑을 느끼는 것에 놀랐습니다. 그분에게서 온 이 사랑으로 인해 우리는 그분에 대한 큰 사랑을 느꼈고 그분을 따르고자 하는 소망을 갖게 되었습니다. 그분을 따르기 위해 최선을 다했을 때, 우리는 우리 자신과 다른 사람들을 향한 그분의 사랑으로 가득 채워졌습니다. 자애를 위해 기도했고, 시간이 흐르면서 사람들을 용서하고 잘못을 바로잡고자 하는 마음이 더 커졌음을 알게 되었습니다. 또한 우리 자신에 대한 사랑과 용서가 더 커졌음을 알게 되었습니다. 우리를 향한 자애로 명단에 있는 사람들의 마음을 부드럽게 해 주시기를 하나님께 간구했고, 어떤 결과라도 받아들일 수 있는 힘을 받을 수 있도록 기도했습니다.

우리가 자애를 위해 기도할 때, 많은 이들이 자신의 목록에서 한 사람을 골라 2주 동안 매일 의도적으로 무릎을 꿇고 그를 위해 기도하는 것이 도움이 된다는 것을 배웠습니다. 우리가 고쳐야 할 것들 목록을 통해 우리는 해결되지 않은 감정에 대해 하나님 아버지께 구체적으로 기도드릴 수 있었습니다. 비록 처음에는 진실하지 않다고 느꼈을지라도 기도 가운데 우리는 결국 기적적인 연민을 느끼는 축복을 받았습니다. 극단적인 상황에서도, 하나님께서는 용서하고 화해할 수 있도록 사랑을 간구했던 사람들을 축복하셨습니다.

- 하나님께서 나와 그분의 모든 자녀를 사랑하신다는 것을 아는 지식은 언제나 할 수만 있다면 보상하려는 나의 결심을 강화하는 데 어떻게 도움이 됩니까?

다른 사람에게 도움을 손길을 내민다

“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 우리의 노력을 거부하는 사람이 있을지
모른다는 두려움이 있더라도, 이러한 두려움 때문에 그
사람들을 목록에 올리지 못하거나 다가갈 준비도 못하게

되지 않도록 하십시오. 우리가 받게 될 축복은 고통보다 훨씬 큼니다.

“하나님 아버지께 가까이 갈수록 우리는 멸망 당하는 영혼을 불쌍히 여기게 되고, 그들을 우리 어깨 위에 올리고 그들의 죄를 우리 등 뒤로 던져 버리고 싶은 마음이 생겨납니다. . . . 하나님이 자비를 베푸시게 하려면 우리가 서로 자비를 베풀어야 합니다.”(Joseph Smith, in History, 1838-1856 [Manuscript History of the Church], volume C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org)

- 우리 모두는 예수 그리스도의 자비가 필요한 불완전한 영혼들입니다. 8단계를 수행하면서 내가 예수 그리스도의 자비와 은혜를 받기 위한 문을 열고 있음을 아는 것은 어떻게 도움이 됩니까?

용서하고 용서를 구한다

“그 때에 베드로가 나아와 이르되 주여 형제가 내게 죄를 범하면 몇 번이나 용서하여 주리이까 일곱 번까지 하오리이까

예수께서 이르시되 네게 이르노니 일곱 번뿐 아니라 일곱 번을 일흔 번까지라도 할지니라.”(마태복음 18:21~22)

한 가지 잘못에 대해 용서하고 용서를 구하는 것이 오랜 기간 동안 여러 번의 잘못을 저지른 상황에 대해 용서하고

비통과 공격의 악순환을 끊다

선지자 조셉 스미스는 어떻게 친절이 회개와 용서로 이끌 수 있는지를 설명했습니다.

“사람들이 죄악을 멀리하도록 도와줄 수 있는 최적의 방법은 그 사람의 손을 이끌고 자비로 돌보아 주는 것입니다. 사람들이 우리에게 보여 준 친절과 사랑이 아주 작은 것이었을 때에라도 우리는 힘이 솟구치는 것을 느끼지만 그 반대의 경우에는 감정이 격해지고 낙담하게 됩니다.”(Joseph Smith, in History, 1838-1856 [Manuscript of the Church], volume C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org)

- 나는 기꺼이 비통과 공격의 악순환을 끊어 버리는 사람이 되고자 합니까?

- 나에게 친절과 사랑을 보여 준 사람들은 내가 다르게 행동하는 데 어떤 영감 또는 동기가 되었습니까?

- 내가 사랑과 친절로 다른 사람들을 대할 때, 내 삶의 곤란한 관계가 어떤 식으로 변화되었습니까?



9단계: 가능하다면 어떤 경우라도 우리가 피해를 입힌 모든 사람에게 직접 보상한다.

핵심 원리: 보상한다

9단계로 옮겨오면서 우리는 용서를 구할 준비가 되었습니다. “[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 타이밍 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. 미루지 않는 것도 그 못지 않게 중요합니다. 회복 중인 많은 사람들이 두려움 때문에 잘못을 바로잡지 않았을 때 중독은 재발되었습니다. 우리는 언제, 어떻게 잘못을 바로잡을 것인지에 대해 기도로 주님의 인도를 구해야 합니다. 또한 후원자나 교회 지도자, 우리가 신뢰하는 사람들과 이야기하는 것이 도움이 됩니다.

때로 명단에 있는 누군가와 만나는 것을 피하고 싶은 유혹을 받을 수 있습니다. 그렇더라도 그 만남이 법적으로 제한되어 있지 않는 한 그 유혹에 굴하지 마십시오. 겸손과 정직으로 만나고자 하는 상당한 노력을 기울이면 손상된 관계를 복구할 수 있습니다. 만나서 잘못을 바로잡고 싶다고 사람들에게 알려십시오. 만일 상대가 그 문제를 언급하고 싶어 하지 않으면 그 의사를 존중하십시오. 만일 사과할 기회를 준다면 기억하는 상황에 대해 간결하고 구체적으로 사과하십시오. 변명을 하거나 만나는 사람들을 이용하지 않도록 주의해야 합니다. 우리의 행동을 정당화하거나 사람들을 비판하기 위한 것이 아니라 우리의 잘못을 인정하고, 사과하고, 가능한 경우 보상을 하는 것이 목적입니다. 사람들이 선뜻 호의를 받아들이지 않더라도 다투거나 비난하지 않습니다. 각 사람에게 겸손한 심정으로 다가가 화해를 청하고 절대 합리화하지 않습니다.

어떤 행동은 사과하기가 특히 힘겨울 수 있습니다. 예를 들어 절도나 학대 등 법적인 처분이 가능한 문제를 짚어야 할 수도 있습니다. 과장된 연기를 하거나 핑계를 대며 잘못을 바로잡는 일을 회피하고 싶은 유혹을 받을 수도 있습니다. 우리는 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 우리는 여전히 간접적으로 잘못을 바로잡을 수 있습니다. 비록 편지를 전달할 수는 없더라도 후회하는 마음을 담아 화해를 소망하는 편지를 쓸 수 있습니다. 우리는 그 사람을 생각나게 해 주는 누군가를 찾아 도움을 줄 수 있고, 익명으로 그 사람의 가족 중 한 명을 도울 수 있습니다.

어떤 경우에는 우리가 복구할 수 없는 피해를 입혔을 수도 있습니다. 닐 엘 앤더슨 장로는 이렇게 가르쳤습니다.

“상처를 입히거나 해를 가한 사람이 바로잡을 수 없는 많은 잘못이 있으며, 완전히 치유할 수 없는 고통과 괴로움도 있습니다. 그러나 사랑과 순결, 덕, 신뢰, 존중은 주님의 개입 없이는 회복이 불가능하다 할지라도, 여러분이 할 수 있는 관대한 보상과 완화할 수 있는 고통을 결코 무시하지 마십시오. . . . 어떤 죄의 경우, 다른 사람들의 삶을 축복하고 주님의 선하심과 은혜를 다른 사람들에게 전하는 그분의 손에 들린 도구가 되는 것만이 보상할 수 있는 유일한 방법일 수 있습니다.”(*The Divine Gift of Forgiveness* [2019], 218, 221)

이러한 참된 원리들을 새로운 삶의 방식으로 삼겠다고 결심한 그 순간부터 우리는 잘못을 바로잡기 시작한 것입니다. 우리는 살아가는 방식을 바꿉니다. 그리고 우리가 회복의 삶을 살아감으로써 우리 주변의 모든 사람들을 축복하게 됩니다.

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 단계가 다른 사람에게 더 큰 해를 끼쳐서는 안 됩니다.

과거에 저지른 잘못 대부분을 바로잡은 후에도 여전히 얼굴을 마주할 수 없다고 느끼는 사람이 한두 명 정도 있을지 모릅니다. 우리 대다수가 이런 현실을 극복했습니다. 정직한 기도로 주님께 의지하십시오. 만일 누군가에 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 우리도 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 우리가 만든 명단 속 사람들과 화해할 능력과 기적적인 기회를 주실 수 있으며, 또한 그렇게 하실 것입니다.

어떤 경우에는 상대방이 우리를 용서하지 않거나 용서하지 못할 것입니다. 우리를 용서하지만 화해하거나 관계를 맺으려 하지 않는 사람도 있을 수 있습니다. 이러한 일들이 우리에게 실망스럽고 고통스러울 수 있지만, 그들의 감정을 존중하고 그들의 선택의지를 존중하는 것이 중요합니다. 9단계는 잘못을 바로잡기 위해 우리가 해야 할 일을 하는 것입니다. 이 단계에서 상대방이 반드시 우리를 용서하거나 화해할 필요는 없습니다. 보상을 하기 위해 정직한 노력을 기울이는 가운데 우리가 맡은 역할을 다할 때, 우리는 9단계를 거쳐 회복의 여정으로 나아가게 됩니다.

행동 수칙

이것은 실천 프로그램입니다. 우리의 진전은 일상생활에서 단계들을 꾸준히 적용하는 데 달려 있습니다. 이를 “단계 실천하기”라고 합니다. 다음과 같은 행동들은 우리가 그리스도께 나아오고, 회복의 다음 단계로 나아가는 데 필요한 인도와 힘을 받는 데 도움이 됩니다.

다른 사람에게 다가간다

8단계에서 우리는 명단을 작성했고 명단에 있는 사람들에게 언제 어떻게 다가갈지 기도하는 마음으로 숙고했습니다. 우리는 후원자나 신뢰할 수 있는 조언자와 우리의 계획에 대해 논의한 다음, (가능하고 적절한 경우) 명단에 있는 사람들에게 연락하는 9단계를 할 준비가 되었습니다. 잘못을 바로잡기 위해 다른 사람을 만날 때 우리의 중독에 대해 아주 자세하게 이야기하지 않아도 됩니다. 그렇지만 우리가 그들과 이야기해야 하는 이유를 더 잘 이해할 수 있도록 그들에게 충분히 상세하게 이야기해야 합니다.

우리의 잘못을 시인하고 문제를 해결하려면 무슨 일을 해야 할지 의견을 구합니다. 우리를 용서하느냐 마느냐는 그들에게 달려 있습니다. 우리가 접촉하는 사람들 중에는 우리가 대답해야 할 합당한 질문을 할 수도 있습니다. 관계를 더 이상 해치지 않는 방식으로 그들의 질문에 대답해야 함을 잊지 마십시오. 의심이 가는 부분이 있다면, 이것에 대해 더 생각해 보고 곧 다시 연락드리겠다고

말하십시오. 그런 다음 후원자 또는 신뢰할 수 있는 조연자와 이러한 질문에 언제 어떻게 답할지 논의할 수 있습니다.

우리는 이 과정에서 때로 감정이 격해질 수도 있습니다. 우리는 평온함을 유지하고 방문 목적에 집중할 수 있도록 기도로 주님의 도움을 간구합니다. 우리는 다른 사람이 한 일을 들추거나 집중함으로써 자신의 행동을 정당화하거나 설명하려는 유혹을 받을 수 있습니다. 하지만 우리는 이러한 유혹을 뿌리쳐야 합니다. 우리의 행동을 바로잡는 데 계속 집중해야 합니다.

우리는 우리가 잘못된 사람에게 보상하기 위해 무엇을 할 수 있을지 논의합니다. 예를 들어, 우리가 돈을 갚음으로써 보상해야 할 경우, 그 사람은 빚을 탕감해 줄 수도 있으며, 또는 원금을 요구하거나, 이자를 요구할 수 있습니다. 우리가 반드시 그들의 기대에 부응할 필요는 없을 수도 있습니다. 하지만 우리가 보상해야 한다고 그 사람이 느끼는 것을 이해하는 것이 중요하며, 기도하는 마음으로 그것을 고려해야 합니다.

잘못을 바로잡은 후, 우리는 4단계에서 작성한 도표의 마지막 두 열을 완성하게 됩니다.(도표의 예는 부록 참조) 연락 날짜, 바로 잡은 일과 그 결과를 기입합니다. 그런 다음 후원자와 결과에 대해 논의합니다. 우리는 명단에 있는 사람들과 화해하기 위해 할 수 있는 모든 일을 하려고 노력하고 있음을 알고 있습니다. 우리는 상황을 바로잡기 위해 최선을 다했고, 주님께서는 우리가 치유할 수 없는 부분을 치유해 주실 것을 신뢰할 수 있습니다. 평화는 주님과와의 관계를 통해 옵니다. 어떤 이들은 자신의 선택의지로 대응할 것입니다.

회복의 축복을 인식한다

잘못을 바로잡기 위한 용기를 얻었을 때, 지금까지의 단계를 수행하면서 받았던 축복들을 정리해 보는 것은 매우 고무적이었습니다. 우리는 회복의 축복이 우리의 기대를 훨씬 뛰어넘는다는 것을 깨닫기 시작했습니다. 여러분의 삶에서 일어나는 변화들을 목록으로 작성해 보시기를 권합니다. 다음은 회복 과정에서 이 지점에 이르렀을 때 우리 스스로에게서 발견한 몇 가지 변화입니다.

- 우리를 향한 하나님의 완전한 사랑을 느낍니다.

- 삶에서 새로운 기쁨과 행복과 자유를 느낍니다.
- 더 깊은 관점으로 사람, 관계 및 상황을 이해하고 다른 사람들에 대해 더 공감하게 됩니다.
- 새로운 삶의 방향과 목적을 찾았습니다.
- 자신과 다른 사람들에 대해 더 깊은 포용과 사랑을 느낍니다.
- 자신에 대한 생각을 줄이고 도움이 필요한 사람들에게 봉사하는 데 더 집중합니다.
- 예수 그리스도의 무한한 속죄를 더욱 깊이 있게, 그리고 개인적으로 느끼게 되었습니다.
- 영원한 미래에 대해 더 큰 희망과 신앙을 갖게 되었습니다.
- 삶과 재정 상황에 대한 두려움이 줄어듭니다.
- 용서받았다고 느끼며, 더 쉽게 다른 사람들을 용서할 수 있습니다.
- 하나님의 권능으로 우리 스스로는 할 수 없는 일을 할 수 있다고 믿습니다.

앞으로 삶에 더 많은 변화가 있을 수 있습니다. 목록을 작성해서 누군가와 나누어 보시기 바랍니다. _____

- 이 구절에서는 설득되는 이유로 어떤 것들이 열거되어 있습니까?

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

하나님을 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 시간이라. 참으로 보라 이 생의 날은 사람들이 자기의 일을 수행할 날이니라.”(엘마서 34:31~32)

- 내 마음을 부드럽게 하고 잘못을 바로잡으려 할 때 나는 무엇을 성취합니까?

교회 활동

“[모사이야의 아들들은] . . . 온 땅[에] . . . 두루 다니면서, 그들이 교회에 입힌 모든 피해를 보상하려 열심히 노력하여 그들의 모든 죄를 고백하며, 그들이 본 모든 것을

마음의 의도

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

잘못을 바로잡는 과정에서 우리는 우리를 용서하지 않는 사람들과 마주하게 될 수도 있습니다. 어쩌면 우리를 향한 그들의 마음이 아직도 누그러지지 않았거나 우리의 의도를 신뢰하지 않는 것일 수도 있습니다.

- 주님께서 내 마음의 참된 의도를 이해하시고, 심지어 다른 사람들은 받아들이지 않는다 하더라도 주님께서 회개와 보상하려는 나의 제의를 받아들이신다는 것을 아는 것은 어떻게 도움이 됩니까?

주님께서 여러분을 위해 하실 수 있는 것

“인간은 스스로 자신의 죄를 용서할 수 없습니다. 인간은 자신을 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 행하였을 때, 자기 자신과 다른 사람에게 누가 보상할 수 있겠습니까? 예수 그리스도의 속죄로써 회개하는 사람의 죄가 씻겨질 수 있으며, 비록 그 죄가 진홍 빛일지라도 양털처럼 희게 씻겨질 것입니다. 이것은 여러분에게 주어진 약속입니다.”(Joseph F. Smith, in Conference Report, Oct. 1899, 41)

잘못을 바로잡을 때, 다음과 같은 생각에 낙담하지 마십시오. “이건은 불가능한 일이야! 내가 그 사람에게 저지른 잘못을 제대로 보상할 길이 없어.” 비록 그것이 사실일 수도 있겠지만 여러분이 고칠 수 없는 것들을 고치시는 예수 그리스도의 권능에 대해 생각해 보십시오. 우리가 할 수 없는 것을 예수 그리스도께서 하실 것임을 믿어야 합니다.

- 주님께 어떤 식으로 내가 주님을 신뢰한다는 것을 보여 드릴 수 있습니까? 어떻게 하면 그 신뢰를 키울 수 있습니까?



10단계: 계속 자신을 점검하고 잘못이 있을 때마다 즉시 시인한다.

핵심 원리: 일상 책임

10단계는 영적인 마음으로 살아가는 새로운 삶의 방식으로 나아가는 데 도움이 됩니다. 이는 매일 자신을 점검하고, 발견한 것을 받아들이고, 즉시 회개함으로써 스스로에게 책임을 지는 것입니다. 우리는 완벽하지 않으며, 회복 과정뿐 아니라 삶에서도 계속해서 실수를 저지르게 됩니다. 우리 중 일부는 각 단계를 완벽하게 완료하거나 실수 없이 살아가지 않으면 회복에 진전이 없을 것이라고 걱정할 수도 있습니다. 10단계를 통해 우리는 완벽하게 살아야 한다는 압박감으로부터 벗어납니다. 회복이 진전되면서 우리에게 주님이 계속 필요하다는 것을 상기하게 됩니다.

물론경에서 엘마는 마음의 큰 변화가 일어나려면 그리스도의 구속과 부활에 대한 신앙을 받아들여야 한다고 가르쳤습니다.(엘마서 5:14~15 참조) 엘마는 심판 날에 우리가 자신에게 물을 수 있는 질문의 예를 여러 가지 제시하면서, 우리가 그리스도의 구속하시는 권능을 받아들여야 하는 데 있어서 정직한 자기 평가의 핵심적인 역할을 강조했습니다. 우리의 감정과 생각, 동기, 행동에 대해 엘마가 제안한 탐색하는 질문을 함으로써 우리는 이 원리를 적용할 수 있습니다. 매일 자기 평가와 주님의 구속하시는 도움을 통해 부정과 현실 안주와 재발에 빠져드는 것을 막을 수 있습니다.

회복의 놀라운 과정은 주님께서 우리의 생각과 감정, 마음을 변화시키시도록 받아들이는 것과 관련됩니다. 그로 인해 우리의 행동이 변화할 것입니다. 우리 이전에 계셨던 분들은 우리에게 모든 형태의 교만을 살피고 우리의 약점을 겸손하게 하나님 아버지께 고백하라고 격려했습니다. 매일의 책임감을 통해 우리는 언제 도움이 필요한지를 인식하고 예전 습관으로 되돌아가지 않도록 방지할 수 있습니다.

부정적인 생각과 감정을 갖는 것은 정상적인 현상입니다. 어떤 식으로든 걱정이 되거나 자기 연민이 느껴지거나 애틀거나 불안하거나 분개하거나 세속적인 마음이 들거나 두렵다면, 조금도 지체하지 말고 곧바로 아버지께 의지하여 평화와 생각의 변화를 위해 축복해 달라고 간구할 수 있습니다. 또한 우리는 여전히 부정적인 믿음을 고수하고 있음을 알게 될 수도 있습니다. 하늘에 계신 아버지께 변화하기 위한 정직한 노력을 할 수 있도록 도움을 구할 수 있습니다. 10단계를 수행하면서 우리는 더 이상 정당화나 합리화, 또는 누군가를 탓하는 일에 의존하지 않게 될 것입니다. 목표는 마음을 열고 구주와 그분의 은혜에 생각을 집중하는 것입니다.

우리는 일일 목록을 작성하여 10단계를 수행합니다. 하루를 계획하면서 기도하는 마음으로 우리의 동기를 살펴보십시오. 너무 과도하거나 혹은 너무 적은 것은 아닙니까? 우리는 자신의 기본적인 영적, 정서적, 신체적

필요를 돌보고 있습니까? 다른 사람에게 봉사하십니까? 일상에서 힘들거나 스트레스를 받는 상황이 있습니까? 이런 힘든 일을 해결하기 위해 다른 사람들의 도움이 필요합니까? 예전 행동이나 사고 방식이 보이십니까? 이런 종류의 질문을 통해서 우리는 의식을 가지고 살아가며, 회복을 강화하고, 예수 그리스도께 더 가까이 나아갈 수 있습니다.

우리는 아무때나 시간을 내어 생각하고 깊이 생각하며 배운 단계를 적용함으로써 자신을 평가할 수 있습니다. 위기의 순간에 처했을 때, 우리는 자신과 하나님께 이렇게 물을 수 있습니다. “내 안의 어떠한 나약한 기질이 촉발된 것인가? 나는 이 문제의 원인이 될 만한 어떤 행위를 했는가? 가식이 전혀 없이 어떤 말이나 행동을 해야 나와 다른 사람에게 부끄럽지 않은 해결책이 되는가?” 또한 이렇게 스스로 상기할 수 있습니다. “주님께서 모든 권능이 있으시다. 나는 이 문제를 그 분께 내어드리며 그분을 신뢰할 것이다.”

다른 사람에게 좋지 않은 일을 했다는 것을 깨달을 때마다 가능한 한 빨리 잘못을 바로잡으십시오. 바로잡을 수 있습니다. 교만을 던져 버리고 “잘못했습니다”라고 진지하게 말하는 것이 “당신을 사랑합니다”라고 말하는 것만큼이나 관계를 회복하는 데 필요하다는 것을 기억하는 것이 중요합니다.

하루가 끝나면 우리는 그날 일들을 점검해 봅니다. 우리는 어땠습니까? 우리는 여전히 어떤 잘못된 행위나 생각 또는 감정 등을 여전히 주님과 상의할 필요가 있습니까? 또한 가족, 친구, 후원자 또는 신뢰할 수 있는 조연자와 이야기하여 상황을 더 명확하게 볼 수 있도록 도움을 받을 수 있습니다.

물론 최선의 노력을 하더라도 우리는 계속 실수 할 것입니다. 그러나 일상의 책임은 이러한 실수에 대한 책임을 지겠다는 약속하는 것입니다. 매일 생각과 행동을 살피고, 해결하며, 구주를 통해 회개해 나간다면, 좋지 않은 생각과 느낌은 사라질 것입니다.

“정기적으로, 매일 진심으로 회개하는 것보다 우리를 더 자유롭게 하고, 더 고귀하게 하며, 우리의 개인적인 진보에 더 중요한 것은 없습니다. 회개는 일회성의 사건이 아니라 일련의 과정이며 행복하고 화평한 마음을 갖게 하는 열쇠입니다. 또한 회개는 신앙과 결부될 때 우리가 예수 그리스도의 속죄의 권능을 경험할 수 있도록 해 줍니다. [니파이후서 9:23 참조]”(러셀 엠 넬슨, “우리는 더 잘할 수 있고 더 나은 사람이 될 수 있습니다”, 『리아호나』, 2019년 5월호, 67쪽)

매일 책임감을 갖거나 매일 회개할 때, 우리는 구주께서 주시는 기쁨과 자유를 경험하게 될 것입니다. 우리는 더 이상 주님이나 다른 사람들로부터 고립되어 살지 않습니다. 어려움에 맞서고 그것을 극복할 힘과 신앙을 갖게 될 것입니다. 자신의 진보에 기뻐하며 실천과 인내로 지속적인 회복이 보장될 것이라 신뢰할 수 있습니다.

행동 수칙

이것은 실천 프로그램입니다. 우리의 진전은 일상생활에서 단계들을 꾸준히 적용하는 데 달려 있습니다. 이를 “단계 실천하기”라고 합니다. 다음과 같은 행동들은 우리가 그리스도께 나아오고, 회복의 다음 단계로 나아가는 데 필요한 인도와 힘을 받는 데 도움이 됩니다.

매일을 위한 영적 준비

매일의 책임감에서 중요한 부분은 하루를 계획하고, 계획을 실천한 다음, 하루를 마무리할 때 일이 어떻게 진행되었는지 되돌아보는 것입니다. 의도적으로 이렇게 할 때, 우리는 옛 습관으로 돌아가는 것을 막을 수 있습니다.

데이비드 에이 베드나 장로님은 아침에 주님과 함께 하루를 준비하라고 우리에게 권고하십니다. “의미 있는 아침 기도는 하루 하루의 영적 창조에 중요한 요소가 되며 그날의 육의 창조 또는 실제적인 실행보다 앞서 일어납니다.”(“항상 기도하라”, 『리아호나』, 2008년 11월호, 41쪽)

하루를 지내는 동안 우리는 지속적인 도움과 인도를 구하는 기도를 마음속에 간직해야 합니다. 때로는 일이 계획한 대로 진행되지 않을 때도 있으며 그럴 때 우리는 유연하게 대처하며 끊임없이 하나님 아버지의 도움을 구해야 합니다.

베드나 장로님은 이어서 “하루가 끝날 때, 우리는 다시 무릎을 꿇고 아버지께 보고를 드립니다. 하루 동안 있었던 일을 돌아[봅니다.]”라고 우리를 권고하십니다.(“항상 기도하라”, 42쪽) 주님께 다시 한번 확인하고 하루를 돌아볼 때, 우리는 성공을 축하하고 부족한 부분을 인식할 수 있게 됩니다. 회개하고 잘못을 바로잡기 위해 무엇을 해야 하는지, 그리고 다음에는 어떻게 더 잘할 수 있는지에 대해 주님과 상의합니다.

매일의 회개

“매일 매일 조금씩”이라는 말은 한 번에 한 순간씩 살아간다는 의미의 친숙한 표현입니다. 우리의 생각과 감정, 행동을 지속적으로 돌아봄으로써 우리는 회개하고 하늘에 계신 아버지께 더 가까이 나아갈 기회를 얻게 됩니다. 회개할 때, 우리는 회개가 슬프고 구속하는 시련이 아니라 우리가 받아들이기를 고대하는, 즐겁고 해방되는 경험이라는 진리를 발견하게 됩니다.

매일 회개하면서 우리는 더 많은 결점을 발견하거나 주의가 필요하고 어떤 경우 보상이 필요한 과거의 행동이 기억날 수도 있습니다. 자신의 결점을 없애거나 보상하기 위해 고안된 이전의 단계들에 다시 초점을 맞추는 것이 우리가 매일 회개하는 일에 포함될 수도 있습니다. 매일 회개하기 위해 노력하면서 배운 것을 후원자와 함께 돌아봄으로써 우리는 온전히 회개하기 위해 무엇을 더 해야 하는지 분명히 알 수 있게 됩니다. 또는 합당한 신권 역원에게 고백해야 할 수도 있습니다.

러셀 엠 넬슨 회장님은 우리에게 “매일 회개할 때 임하는 강화하는 권능을, 매일 여러분이 조금 더 잘하게 되고 조금 더 나은 사람이 되게 하는 그 권능을 느껴” 보라고 권고합니다. (“우리는 더 잘할 수 있고 더 나은 사람이 될 수 있습니다”, 『리아호나』, 2019년 5월호, 67쪽) 매일 자신을 낮추고 정직을 추구할 때, 우리는 구주께 더 가까워집니다. 구주께서는 그분의 제자들에게 “아무든지 나를 따라오려거든 자기를 부인하고 날마다 제 십자가를 지고 나를 따를 것이니라”라고 가르치셨습니다. (누가복음 9:23) 회개하고 날마다 구주를 따르기 위해 자기 십자가를 지는 것은 11단계를 위해 준비하는 것입니다.

공부와 이해

다음 경전 구절 및 교회 지도자들의 말씀은 우리의 회복에 도움이 될 수 있습니다. 그것들을 명상, 공부, 일지 쓰기에 활용할 수 있습니다. 최대한의 도움을 얻기 위해 솔직하고 구체적으로 써야 한다는 것을 기억하십시오.

생각과 말과 행동을 살펴본다

“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 사람이아, 기억하고 멸망하지 말지어다.”(모사이야서 4:30)

운전 중에 자신이 하는 행동에 주의를 기울이지 않는다면 위험하거나 치명적일 수 있습니다. 자기 관찰을 하는 것에 대해 적어 보십시오.

- 자기 평가가 다시 중독으로 빠져드는 (그리고 멸망하는) 것을 방지하는 데 어떻게 도움이 됩니까?

겸손과 자기 관리

“어찌할 수 없어 겸손하게 됨이 없이 스스로 겸손하여진 자들은 복이 있다.”(앨마서 32:16)

부정적인 생각들이 해로운 행위로 이어지기 전에 기꺼이 제거하려 하는 것은 강요받지 않고 스스로를 겸손하게 하는 방법입니다. 자신을 기꺼이 겸손하게 하려는 마음가짐에 대해 적어 보십시오. 하루 동안 부정적인 생각을 하지 않는 연습을 해 보십시오.

- 그렇게 할 때 어떤 축복들이 옵니까?

현재를 살아간다

“사람들은 깨우치게 되면 될수록 더욱더 회개의 은사를 구한다. 그들이 죄로부터 벗어나려고 노력하게 될 때 그들은 때때로 하나님의 계명을 어기게 . . . [된다]. . . 그들이 매일 매시간에 걸쳐 주님을 찾고 회개하기 때문에, 하나님을 두려워하는 자와 의로운 자의 죄는 계속적으로 용서받고 있다.”(Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary* [1973], 3:342-43)

이러한 단계들에서 설명된 원리대로 살아가는 데서 오는 가장 이로운 정신적, 정서적, 영적인 효과는 현재를 살아가는 법을 배우는 것입니다.

- 10단계를 실천하면 우리가 필요할 때 매 시간 삶을 헤쳐 나가는 데 어떻게 도움이 됩니까?

- 이러한 원칙을 하루 단위로만 실천하면 된다는 걸 아는 것이 나에게 어떤 도움이 됩니까?

회개와 용서를 계속한다

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

진정으로 회개할 때마다 주님이 기꺼이 용서하려 하신다는 것을 알게 된다면, 우리가 기대에 미치지 못할 때마다 다시 시작할 용기를 얻게 될 것입니다.

- 진정으로 회개하고 용서를 구한다는 것은 내게 어떤 의미로 다가옵니까?

인내한다

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

“연습이 완벽을 만든다”는 속담을 만든 사람은 계속하여 연습하는 데 인내가 얼마나 많이 필요한지에 대해서는 언급하지 않았습니다. 우리가 인내하며 매일 잘못을 바로잡고 점검할 때, 우리는 회복의 길로 나아가게 될 것입니다.

- 날마다 자기 평가를 하고 잘못을 바로잡는 것은 내가 계속해서 겸손해지고 영적으로 발전해 나가는 것을 어떻게 보장해 줍니까?

- 매일 하루를 마감하며 목록을 점검하면 분노나 기타 해로운 감정에 휘둘리게 되는 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.”(*Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [1954], 11)

이 단계들을 이행하는 것은 복음 원리를 “철저하게 적용” 하는 것으로 설명될 수 있습니다.

- 매일 자신을 모든 수준(행동, 말, 생각, 느낌, 믿음)에서 기꺼이 평가하는 것은 내가 평생 발전하는 데 헌신할 수 있도록 어떤 도움을 줍니까?



11단계: 기도와 명상을 하며 주님의 뜻을 알기 위해 노력하고 그 뜻대로 행할 힘을 간구한다.

핵심 원리: 개인적인 계시

11단계에서 우리는 주님의 뜻을 알기 위해 노력하겠다고 매일 결심하며 그 뜻대로 행할 힘을 얻기 위해 기도합니다. 우리는 하나님께서 우리에게 말씀하고 싶어 하시며, 우리가 그분의 음성을 듣는 방법을 배울 수 있다는 것을 알게 되었습니다. 리셀 엠 벨슨 회장은 이렇게 선언하셨습니다. “하나님이 정말 여러분에게 말씀하려 하십니까? 그렇습니다!” (“교회를 위한 계시와 우리 삶을 위한 계시”, 『리아호나』, 2018년 5월호, 95쪽) 이 단계의 목적은 우리가 예수 그리스도의 음성을 듣고, 개인적인 계시를 받고, 그에 따라 삶을 영위할 힘을 받는 능력을 키우는 것입니다. 개인적인 계시를 받고자 하는 이러한 열망은 우리가 중독에 빠져 길을 잃었을 때 경험했던 갈망과는 매우 다릅니다.

과거에 우리는 희망, 기쁨, 평화, 성취 등이 술, 마약, 음욕, 건강하지 못한 식습관, 또는 기타 중독적이거나 강박적인 행동과 같은 세속적인 원천에서 온다고 생각했습니다. 우리는 중독으로 부정적인 감정을 마비시켜 피할 수 있었습니다. 우리 중 일부는 삶의 공허함을 하나님이 아닌 다른 것으로 채우려고 했습니다. 시간이 지나면서 우리는 중독의 어떤 긍정적인 효과도 우리를 공허하게 만드는 단기적인 가짜 해결책이라는 것을 알게 되었습니다.

계시를 구하는 것은 지속적인 회복을 이루는 데 있어 중요한 단계입니다. 개인적인 계시를 얻기 위해, 저는 여러분의 영적인 능력을 지금보다 더 키우시도록 촉구합니다. 주님께서 이렇게 약속하셨기 때문입니다. “만일 네가 구하면, 계시 위에 계시를, 지식 위에 지식을 받을 것이요, 그리하여 여러 비밀과 평화로운 것들을 알게 되리니—기쁨을 가져다주는 것, 영생을 가져다주는 것을 알게 되리라.”[교리와 성약 42:61] . . .

우리는 구주이신 예수 그리스도의 필요성을 인식하기 시작했고, 우리 삶에서 그분의 역할을 이해하기 시작했습니다. 일부는 기도할 때 어설프고 미숙하게 느꼈지만, 이제 우리는 아버지와 더 가까운 관계를 맺기 위해 예수 그리스도의 이름으로 그분께 기도드리기 시작했습니다. 우리는 그분 없이 할 수 있는 일보다 그분과 함께 했을 때 할 수 있는 일이 훨씬 더 많다는 것을 압니다. 우리는 회복이 단순히 중독이나 금주에만 초점을 맞추는 게 아니라, 삶의 모든 면에서 주님의 인도를 구하는 것을 포함한다는 것을 배우기 시작했습니다.

기도, 명상, 경전 공부는 그리스도께 나아가는 데 매우 중요합니다. 그것들을 통해 우리는 그분의 음성을 듣고 그분의 뜻을 행할 힘을 받을 수 있습니다. 우리는 겸손히 기도하며, 우리가 주님의 신성한 인도와 힘에 의지하고 있음을 알아 갑니다. 우리는 하루 중 잠시 멈춰 명상을

하며, 마음을 고요히 하고 세미한 음성을 들으려고 노력합니다. 우리가 경전, 특히 몰몬경을 공부하는 이유는 그것들이 주님께서 기꺼이 우리에게 인도와 권능을 주신다는 것을 증거하기 때문입니다. 이렇게 할 때 우리는 개인적인 계시를 경험하고 “항상 [우리가] 그의 영광 함께 하”여 안내와 인도를 받고 위로를 얻는 축복을 받습니다. (모로나이서 4:3)

우리 중 대다수는 자신이 하나님의 사랑을 받기에 합당하지 않다고 믿었기 때문에 개인적인 계시를 받는 것에 어려움을 겪었습니다. 중독에 빠졌을 때 우리는 하나님 아버지와 예수 그리스도께서 우리와 소통하는데 그다지 관심이 없으시다거나, 자신의 과거 때문에 계시를 받을 권리를 상실했다고 생각했습니다. 일부는 개인적인 계시를 받아 본 적이 없다고 생각하는 사람들도 있었습니다. 기도를 하거나 명상을 했지만, 아무 일도 일어나지 않는 것 같았습니다. 우리는 어떤 특별한 느낌을 받거나 눈에 띄는 어떤 응답도 받지 못했습니다. 이런 일이 일어났을 때, 우리의 오래된 사고방식이 수면 위로 떠올랐습니다. “하나님은 다른 사람들을 도우시지만 나는 도와주시지 않아.”

우리 중 많은 사람이 여전히 이러한 감정으로 어려움을 겪고 있습니다. 그러나 그분의 사랑과 자비를 의식하게 되었을 때, 이러한 잘못된 믿음은 산산조각이 났습니다. 우리는 11단계를 삶에 적용하면서 그분께서 우리를 사랑하셔서 충분히 소통하시고자 한다는 확신을 키울 수 있습니다.

11단계에서 우리가 할 일은 그분께서 우리에게 응답하실 것이라는 신앙을 갖는 것입니다. 그때 우리는 그분의 음성을 인지하는 방법을 배울 수 있습니다. 이 일은 순식간이나 하늘에서의 기적적인 징조로 나타나지는 않을 수 있습니다. 그러나 우리는 귀를 기울이며 인내할 수 있습니다. 우리는 모두 각기 다른 방식으로 그분의 음성을 듣습니다. 때때로 구체적인 지시를 즉시 받지 못할 때도 있습니다. 그렇다고 그분이 우리를 사랑하지 않으신다는 뜻은 아닙니다. 그보다는, 하나님께서 우리가 그분을 신뢰하고 그분이 이미 주신 진리를 활용하는 법을 배우기를 바라신다는 의미일 것입니다. 그분을 신뢰함으로써 우리는 기꺼이 그분을 기다리며 그분의 음성을 듣는 능력을 키우게 됩니다. (자세한 내용은 리처드 지 스코트, “기도에 대한 응답을 깨닫는 방법을 배움”, 『성도의 빛』, 1990년 1월호, 38쪽 참조)

주님은 종종 다른 사람을 통해 우리의 기도에 응답하십니다. 스펜서 더블유 김볼 회장은 이렇게 가르쳤습니다. “하나님은 우리를 주목하시고, 또 우리를 지켜 주십니다. 그러나, 하나님은 타인을 통해서 간접적으로 우리의 요구를 들어 주십니다.” (“작은 봉사행위”, 『성도의 빛』, 1976년, 12월호, 1쪽) 우리가 다른 사람들, 특히 우리의 지원 시스템에 있는 사람들과 연결되는 것은 중요합니다. 우리는 경전을 읽고, 연차 대회 말씀을 공부하고, 성스러운 음악을 듣는 것뿐만 아니라 교회 지도자, 가족, 친구들을 통해 그분의 음성을 들을 수 있습니다. 또한 회복 모임에 참석하여 후원자와 함께 회복 단계를 진행하면서 정기적으로 영감과 인도를 받을 수 있습니다.

계시를 구하고 받는 능력을 키우려면 연습과 인내가 필요합니다. “물론 하늘이 닫혀 있다고 생각되는 때가 있을 수도 있습니다. 그러나 제가 약속하건대, 여러분이 주님께서 주신 모든 축복에 감사를 표하며 계속해서 순종한다면, 또한 인내심을 가지고 주님의 시간표를 인정하고 받아들인다면, 여러분이 구하는 지식과 이해를 받게 될 것입니다. 주님께서 여러분을 위해 예비해 두신 모든 축복이, 심지어 기적이 따라올 것입니다. 개인적인 계시는 이런 것들을 가능하게 합니다. (리셀 엠 벨슨, “교회를 위한 계시와 우리 삶을 위한 계시”, 95~96쪽)

행동 수칙

이것은 실천 프로그램입니다. 우리의 진전은 일상생활에서 단계들을 꾸준히 적용하는 데 달려 있습니다. 이를 “단계 실천하기”라고 합니다. 다음과 같은 행동들은 우리가 그리스도께 나아오고, 회복의 다음 단계로 나아가는 데 필요한 인도와 힘을 받는 데 도움이 됩니다.

기도와 금식과 명상을 통해 예수 그리스도께 나아온다

기도해 본 경험이 거의 없는 우리에게 리처드 지 스코트 장로님의 말씀은 큰 힘이 될 것입니다. “서투른 감정 표현에 대해 염려하지 마시고 그냥 아버지께 말씀드리십시오. 그분께서는 모든 기도를 들으시고 자신의 방법대로 응답하십니다.” (“기도에 대한 응답을 깨닫는 방법을 배움”, 『성도의 빛』, 1990년 1월호, 38쪽) 기도의 각 부분을 살펴보는 것도 도움이 되었습니다. 우리는 하나님 아버지의 이름을 부르고, 그분께 우리가 감사를 드리고,

필요한 축복을 간구한 다음, 예수 그리스도의 이름으로 기도를 마칩니다. 신체적으로 무리가 없다면 우리는 무릎을 꿇습니다. 성신을 통해 아버지의 인도를 구하며 그분께 자주 소리 내어 기도합니다.(로마서 8:26 참조) 미사여구를 사용할 필요가 없습니다. 우리는 정직하게 하나님 아버지와 마음을 나눌 수 있습니다.

우리 중 대다수는 아침에 일찍 일어나 혼자 조용히 공부하고 기도를 하는 데 시간을 보내는 법을 배웠습니다. 우리는 기도와 명상을 위한 시간을 정하며, 보통 아침에 하게 됩니다. 이 시간 동안에 우리는 하나님을 그날 하루 안에 다른 사람이나 다른 것보다 먼저 두게 됩니다. 그런 후에 명상할 수 있도록 경전과 현대 선지자들의 가르침을 활용하여 공부를 합니다. 금식은 이러한 노력에 힘을 보태는 강력한 도구가 될 수 있습니다. 그런 다음 우리는 그분의 음성을 듣거나 느끼기 위해 자신의 마음과 생각을 귀를 기울입니다. 우리는 기도하고 명상하면서 우리의 생각과 느낌을 기록합니다.

이 귀중한 개인 시간이 끝나도 우리는 기도하기를 멈추지 않습니다. 마음과 생각 깊은 곳에서 드리는 조용한 기도는 하루 종일 우리 생각의 기준이 됩니다. 다른 사람들과 소통할 때, 결정을 내릴 때, 감정과 유혹을 다룰 때, 주님과 상의하십시오. 우리는 영이 계속 함께 하도록 청하고 찾습니다. 그리하여 영의 인도로 옳은 일을 할 수 있게 될 것입니다.(시편 46:1; 열마서 37:36~37; 제3니파이 20:1 참조)

고요하고 조용한 가운데 명상한다

우리 중 대다수는 주님으로부터 계시와 인도를 구할 때 명상이 도움이 된다는 것을 발견합니다. 우리는 방해받지 않는 조용한 장소를 찾습니다. 러셀 엠 넬슨 회장은 이렇게 말씀하셨습니다. “조용한 시간은 성스러운 시간입니다.”(“우리가 지금 배우고 있고 앞으로도 결코 잊지 않을 교훈”, 『리아호나』, 2021년 5월호, 80쪽) 편안한 자세를 취하는 것이 도움이 될 것입니다. 마음을 비우고 긴장을 풉니다. 천천히 심호흡을 합니다.

다음으로 우리에게 중요한 것이 무엇인지 생각하고 깊이 생각하며 마음속에 떠오르는 생각에 귀를 기울입니다. 현재 직면한 어려움, 특히 회복 과정이나 인간관계에서 겪는 어려움에 대해 생각해 볼 수 있습니다. 공부하는 경전 구절이나 연차 대회 말씀에 대해 생각할 수 있습니다. 단순히 앞으로의 하루와 필요한 방향에 대해 생각할 수도

있습니다. 머릿속에 떠오르는 생각을 일지에 기록하여 더욱 명확하게 할 수 있습니다. 이 고요한 시간을 보낸 후, 우리는 “무슨 생각을 하든지 [그분을] 바라보”려 노력하면서 온종일 계속해서 주님의 인도와 권능을 구합니다.(교리와 성약 6:36)

엠 러셀 벨라드 회장은 이렇게 가르치셨습니다. “가만히 있어 영을 듣고 따르는 것은 매우 중요합니다. 우리의 주의를 딴 곳으로 돌리는 방해 요소들이 세계 역사상 그 어느 시대보다도 더 많습니다. 모든 사람에게 명상하고 깊이 생각할 시간이 필요합니다. . . . 우리는 모두 자기 자신에게 질문을 하거나 자신과 정기적인 개인 접견을 할 시간이 필요합니다. 너무 바쁘고 세상이 너무 시끄러워서 ‘가만히 있어 내가 하나님 됨을 알지어다’[시편 46:10] 라는 하늘의 말씀을 듣기가 힘듭니다.”(“가만히 있어 내가 하나님인 줄 알라”[청년 성인을 위한 교회 교육 기구 영적 모임, 2014년 5월 4일], broadcasts.ChurchofJesusChrist.org)

공부와 이해

다음 경전 구절 및 교회 지도자들의 말씀은 우리의 회복에 도움이 될 수 있습니다. 그것들을 명상, 공부, 일지 쓰기에 활용할 수 있습니다. 최대한의 도움을 얻기 위해 솔직하고 구체적으로 써야 한다는 것을 기억하십시오.

주님께 가까이 다가간다

“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)

주님은 우리의 뜻과 선택의지를 존중하십니다. 강압하지 않으시고 그분에게 나아올지를 선택하도록 허락하십니다. 우리가 그분께 가까이 오시기를 청할 때, 그분은 우리에게 가까이 오십니다.

- 오늘 나는 어떻게 주님께 가까이 갈 수 있습니까?

개인적인 계시에 대한 우리의 이해가 늘어남에 따라 그러한 계시를 더 자주, 그리고 더 다양한 방식으로 인식하게 될 것입니다.

- 나는 주님으로부터 오는 어떤 영감과 계시를 받았었습니까?

“내가 너희에게 이르노니 [내가 지금까지 말해 온 것들이] 하나님의 성령으로 그것들이 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)

주님께서 정하신 방법으로 금식할 때 우리는 다른 방법으로는 가질 수 없는 큰 권능을 얻을 수 있습니다. (마태복음 17:14~21 참조) 실제로 우리는 중독을 극복하기 위해 특별히 금식할 수 있습니다. 이사야는 이렇게 가르쳤습니다. “내가 기뻐하는 금식은 흉악의 결박을 풀어 주며 멍에의 줄을 풀러 주며 압제 당하는 자를 자유하게 하며 모든 멍에를 꺾는 것이 아니겠느냐.” (이사야 58:6)

- 금식과 기도는 계시를 받는 나의 능력을 어떻게 증가시켰습니까?

경전 읽기가 영감과 계시로 이어질 수 있다는 생각은 경전은 기록되었을 당시의 의미에만 한정되는 것이 아니라 오늘날 경전을 읽는 이들에게 의미하는 것도 포함하고 있다는, 진리로 향하는 문을 열어 줍니다. 더구나 경전 읽기는 주께서 그 순간에 독자에게 전하고자 하시는 또 다른 무엇에 대한 현재의 계시로 이끌어 줄 수도 있습니다. 경전이 우리 각자가 개인적인 계시를 받는 데 도움을 줄 수 있는 우림과 둠뎀이 될 수 있다고 말해도 과언이 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.

- 나는 언제 경전 구절에서 계시를 받은 적이 있습니까?

- 그분의 권고를 기꺼이 귀 기울이고 받아들일 준비가 되었습니까?

주님께서 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 않았습시다.

- 최근에 기도와 관련된 경험이 있습니까? 그 기도가 주님께 드리는 권고로 가득했습니까, 아니면 주께서 주시는 권고로 가득했습니까?



12단계: 이러한 단계들을 밟아 나감으로써 예수 그리스도의 속죄를 통해 영적으로 깨어나고, 이 메시지를 다른 사람들에게도 전하며 우리가 하는 모든 일에서 이 원리들을 실천한다.

핵심 원리: 봉사

12단계에 이르면서, 우리는 이것이 우리 여정의 끝이 아님을 인정합니다. 이 단계들을 수행한 결과로 우리는 하나님의 은혜와 자비를 통해 회복되는 삶을 누리게 됩니다. 우리는 이 단계들을 한 번에 완수하는 것으로는 결코 충분하지 않다는 것을 간증합니다. 우리는 계속해서 이 단계들을 밟아 나가고, 삶의 모든 영역에서 이 원리들을 실천하며, 다른 사람들에게 희망의 메시지를 전하는 것이 중요하다는 것을 알게 되었습니다.

우리는 중독으로 힘겨워하는 사람들과 필멸의 삶에서 어려움을 겪는 모든 사람을 위한 희망의 메시지를 갖고 있습니다. 바로 하나님은 언제나 그대 오셨듯이 기적의 하나님이라는 진리입니다.(몰몬서 9:11, 16~19 참조) 우리의 삶이 그 증거입니다. 우리는 저마다 예수 그리스도의 속죄를 통해 새 사람이 되어가고 있습니다. 우리는 다른 사람에게 봉사할 때 이 메시지를 가장 잘 나눌 수 있습니다. 그분의 자비와 은혜에 대한 간증을 나누는 것이 우리가 할 수 있는 가장 중요한 봉사 중 하나입니다. 스펜서 더블유 김볼 회장은 이렇게 말했습니다. “우리가 할

수 있는 가장 중요한 일 중 하나는 봉사를 통해서 우리의 간증을 표현하는 것이며, 그렇게 되면 그 봉사를 통해 얻은 결과로 우리는 영적인 성장, 더 큰 결심, 그리고 계명을 지키려는 더 큰 능력을 얻게 될 것입니다.”(『교회 회장들의 가르침: 스펜서 더블유 김볼』[2006], 87쪽)

친절한 행위와 이타적인 봉사를 통해 다른 사람들의 짐을 덜어 주는 것이 그리스도를 따르는 사람으로서 사는 새로운 삶의 일부입니다.(모사이야서 18:8 참조) 영적으로 깨어나게 되면 자연스럽게 다른 사람을 돕고자 하는 소망이 생겨납니다. 모사이야의 아들이들 개심한 후 레이맨인들에게 복음을 전하고 싶어 했던 것처럼, 우리도 그리스도의 속죄를 통해 경험한 희망과 치유를 나누고 싶어 할 것입니다.(모사이야서 28:1~4 참조) 우리는 주변 사람들을 축복하고, 돕고, 복돋고 싶어 할 수도 있습니다. 우리는 다음과 같이 베냐민 왕이 가르친 진리를 깨닫습니다. “너희가 너희 이웃을 섬길 때 너희는 다만 너희 하나님을 섬기고 있는 것[입니다].”(모사이야서 2:17)

후원자가 되거나 회복 과정이 생소한 다른 사람들의 멘토가 됨으로써 우리는 자연스럽게 다른 사람들에게 봉사합니다. (자세한 내용은 “후원자 선택하기” 문서를

검토하십시오.) 우리가 참석하는 회복 그룹의 다른 참가자나 현지 교회 지도자들에게 후원자나 멘토로서 돕고 싶다고 알립니다. 중독과 싸우고 있는 사람을 알게 될 때, 우리는 중독 회복 프로그램에 관한 정보를 나눕니다. 우리는 그들에게 구주 예수 그리스도를 통해 회복될 수 있다는 희망에 대해 말하며, 우리와 함께 모임에 참석하도록 권유합니다.

우리는 중독으로 어려움을 겪는 사람들을 돕는 것 외에도 그들의 가족과 사랑하는 사람들도 봉사합니다. 종종 사람들은 중독으로 힘들어하는 사람 곁으로 몰려들어 그들의 가족들을 돌보는 일을 게을리합니다. 우리는 그들이 직면한 어려움을 확인하고 인정할 수 있습니다. 그들의 사랑하는 사람이 회복을 선택하든 그렇지 않든, 우리는 그들이 구주께 의지하고 평안과 치유를 찾을 수 있다는 희망을 전할 수 있습니다. 우리는 『지원 안내서: 회복 과정에 있는 사람들의 배우자와 그 가족을 위한 도움』을 공유하여 그들에게 배우자 및 가족 모임에 참석하도록 권유할 수 있습니다.

회복 과정에서 그들을 지원함으로써 그들에게 봉사할 때, 우리는 다른 사람들이 우리에게 지나치게 의존하게 해서 안 됩니다. 우리의 책임은 그들이 하나님 아버지와 구주께 의지하여 인도와 힘을 받도록 격려하는 것입니다. 덧붙여 그들에게 다른 사람의 도움을 구하도록 격려해야 합니다. 교회 지도자, 후원자, 가족, 친구 및 다른 사람들을 통해 주님으로부터 큰 축복들이 옵니다. 이 안내서의 부록에 있는 “회복을 위한 지원” 문서를 그들과 나눌 수 있습니다.

우리가 다른 사람들을 도우려고 할 때, 그들은 이 단계들을 밟을 준비가 안 되어 있을 수도 있습니다. 구주를 통한 회복과 희망의 메시지를 전달할 때, 우리는 인내하고 온유해야 합니다. 우리의 새 삶에는 자아나 어떠한 우월 의식도 차지할 자리는 없습니다. 자신의 속박을 기억하고 예수 그리스도께서 당신의 자비와 은혜를 통해 어떻게 우리를 구속하셨는지를 기억하는 것이 도움이 될 것입니다.(모사이야서 29:20 참조)

열정적으로 사람들을 도울 때, 우리는 메시지를 나누는 것과 자신의 삶에 이 단계들을 계속 적용하는 것 사이에 균형을 유지합니다. 우리가 무엇보다 중점을 뒀어야 할 것은 이러한 원칙을 계속해서 자신에게 적용하는 것입니다. 자신의 회복을 유지할 때에만 다른 사람들과 이러한 아이디어를 나누고자 하는 노력이 효과적일 수 있습니다.

기꺼이 하려는 마음을 품는다면 우리는 배운 영적인 원리들을 나눌 수 있는 많은 기회를 찾게 될 것입니다. 우리가 다른 사람의 삶을 축복할 때 우리 자신의 삶도 축복받습니다. 우리는 에스라 태프트 벤슨 회장이 가르치신 원리를 다음과 같이 경험하게 됩니다. “하나님께서 돌이킨 생활을 하는 남성과 여성은 혼자서 살아갈 때보다 삶에서 더 많은 것을 얻게 됨을 깨닫게 될 것입니다. 하나님께서는 그런 사람들의 기쁨을 깊게 하시고, 시야를 넓혀 주시고, 이해력을 키우시며, 근육을 강하게 하고, 영을 고취하고, 그들의 축복을 늘려 주시고 기회를 더 갖게 하며 그들의 영혼을 위로하고 친구를 주시며 평화를 부어 주실 것입니다. 하나님께 봉사하며 자신의 생명을 잃는 사람은 영생을 얻을 것입니다.”(『교회 회장들의 가르침: 에스라 태프트 벤슨』[2014], 42~43쪽)

행동 수칙

이것은 실천 프로그램입니다. 우리의 진전은 일상생활에서 단계들을 꾸준히 적용하는 데 달려 있습니다. 이를 “단계 실천하기”라고 합니다. 다음과 같은 행동들은 우리가 그리스도께 나아오고, 회복의 다음 단계로 나아가는 데 필요한 인도와 힘을 받는 데 도움이 됩니다.

다른 사람에게 봉사한다

주님을 통한 치유 과정으로부터 봉사하고자 하는 소망이 자연스럽게 따라 옵니다. 회복을 통해, 우리는 우리 자신과 다른 사람들에 대한 마음의 크나큰 변화를 경험했습니다.(엘머서 5:14 참조) 러셀 엠 넬슨 회장은 이렇게 가르쳤습니다. “후기 성도들은 . . . 진정 크고 첫째 되는 계명과 둘째 되는 계명에 따라 살고자 노력합니다. 우리가 온 마음을 다해 하나님을 사랑할 때, 그분께서는 우리 마음을 다른 사람들의 복리로 향하게 하시며, 이는 아름답고도 고결한 방식으로 계속해서 이어지고 반복됩니다.”(“크고 둘째 되는 계명”, 『리아호나』, 2019년 11월호, 97쪽)

그러나 봉사가 항상 쉬운 것만은 아닙니다. 우리가 봉사하고 싶어도 도움이 필요한 모든 사람에게 봉사할 수 있는 것은 아닙니다. 우리는 주님의 인도와 권능을 통해 다른 사람에게 봉사를 계속할 수 있을 것입니다. 하나님께서 우리에게 바라시는 봉사의 방식을 깨닫고 알기 위해 기도로 도움을 간구할 수 있습니다. 주변 사람들에게 봉사 기회와 필요 사항에 대해 물어볼 수

있습니다. 우리 각자가 참여할 수 있는 기회가 얼마나 많이 있는지에 놀랄 것입니다. 다른 사람에게 봉사하는 일은 미소를 짓는 것처럼 간단하거나, 큰 프로젝트에 참여하는 것처럼 복잡할 수도 있습니다. 우리는 봉사할 때 지혜롭게 판단하여 자신의 힘이나 능력을 넘어서는 일을 피해야 합니다.

우리의 회복 이야기를 나누는 것은 우리가 봉사할 수 있는 최고의 방법 중 하나입니다. 우리는 계속해서 회복 모임에 참석하여 예수 그리스도의 은혜와 치유 권능에 대해 간증할 수 있습니다. 우리가 새로 온 사람이었을 때, 우리는 우리보다 먼저 회복의 단계를 밟고 회복한 사람들로부터 희망을 받았습니다. 이제 우리 자신의 이야기를 통해 회복의 메시지를 나눌 기회를 갖게 된 것입니다. 더불어 교회에 있을 때나 가족과 친구들과 함께 있을 때도 구주의 권능에 대한 간증을 나눕니다.

성전 및 가족 역사 사업에 참여한다

우리가 봉사할 수 있는 한 가지 의미 있고 강력한 방법은 성전 및 가족 역사 사업에 참여하는 것입니다. 이 봉사는 돌아가신 분들뿐만 아니라 우리 자신도 축복합니다. 러셀 엠 넬슨 회장님께서 이렇게 말씀하셨습니다. “성전 및 가족 역사 사업은 휘장 저편에 있는 사람들에게뿐 아니라 살아 있는 사람들에게도 축복이 되는 힘이 있습니다. 이 사업은 참여하는 사람들에게 매우 의미 있는 영향을 미칩니다.”(“사랑으로 연결된 세대”, 『리아호나』, 2010년 5월호, 93쪽) 우리 중 많은 이들에게 성전 및 가족 역사 사업은 회복의 중요한 부분입니다.

우리 중에는 아직 자신이 성전에서 봉사할 준비가 되지 않았다고 느끼는 사람이 있을 수 있습니다. 가족 역사 사업에 동기를 느끼지 못하거나 어디서부터 시작해야 할지 모를 수도 있습니다. 하지만 우리는 시작하기로 결정할 수 있습니다. 감독님이나 지부 회장님을 만나 봉사하고 싶다고 알릴 수 있습니다. 주님의 뜻을 행하고 회복 과정을 계속해 나가고자 하는 소망은 우리에게 동기를 부여해 줄 수 있습니다. 우리가 성전에 들어가기 위해 삶의 변화가 필요할 수도 있습니다. 우리는 가족 역사 사업을 하는 방법조차 모를 수도 있지만, 도움을 요청할 수는 있습니다. 상호부조회와 장로 정원회 회장님들로부터 우리가 어디서부터 시작해야 할지 도움을 받을 수 있습니다. FamilySearch.org와 ChurchofJesusChrist.org에서 도움이 되는 온라인 자료를 찾아볼 수 있습니다.

성전 및 가족 역사 사업은 우리의 회복을 위한 힘과 권능을 제공합니다. “여러분은 이 세상의 유혹과 악으로부터 보호될 뿐만 아니라 개인적인 힘, 즉 변화할 힘, 회개할 힘, 배울 힘, 성결하게 되는 힘, 그리고 여러분 가족의 마음을 서로에게 돌이켜 치유가 필요한 부분을 치유할 힘을 갖게 될 것입니다.”(데일 지 렌던, “가족 역사와 성전 축복”, 『리아호나』, 2017년 2월호, 39쪽) 이 안내서에 나오는 원리들은 우리가 구주를 따르고 그분이 우리를 위해 마련하신 모든 축복, 특히 성전의 축복을 누리도록 인도합니다.

공부와 이해

다음 경전 구절 및 교회 지도자들의 말씀은 우리의 회복에 도움이 될 수 있습니다. 그것들을 명상, 공부, 일지 쓰기에 활용할 수 있습니다. 최대한의 도움을 얻기 위해 솔직하고 구체적으로 써야 한다는 것을 기억하십시오.

개심과 회복

“진정한 개종은 복음 원리에 대한 지식을 습득하는 것 이상이며, 복음 원리에 대한 간증을 갖는 것 이상을 의미합니다. . . . 진정으로 개종하는 것은 우리가 믿는 바대로 행하여 ‘우리 안에, 곧 우리 마음 가운데 큰 변화를 이루[게]’ 하는 것입니다.[모사이야서 5:2] . . . [개종]하려면 시간과 노력과 실행이 필요합니다.”(보니 엘 오스카슨, “돌이키라”, 『리아호나』, 2013년 11월호, 76쪽)

주님께서 개심과 회복을 통해 우리 마음을 변화시키실 때, 우리는 이 길에 막 발을 내딛는 이들에게 힘의 원천이 됩니다. 구주께서는 베드로에게 “너는 돌이킨 후에 네 형제를 굳게 하라”고 말씀하셨습니다.(누가복음 22:32)

- 개심에 대한 오스카슨 자매님의 정의는 나의 회복 과정의 경험에 어떻게 적용됩니까?

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

- 작은 단계들이 모여 큰 성취를 이룬다는 사실을 깨닫는 것이 어떻게 도움이 됩니까?

작은 단계로부터의 큰 발전

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

- 내 삶의 모든 면에서 이러한 원리에 따라 생활한다고 생각하면 어떤 느낌이 들겠습니까?

간증을 나누고 다른 사람을 위로한다

“또한 이것이 내 영광이니, 곧 후 하나님께의 손에 든 도구가 되어 얼마간의 영혼을 회개로 인도하는 것이다. 또 이는 내 기쁨이니라.

또 보라, 많은 내 형제들이 진심으로 누우쳐, 주 그들의 하나님께로 옴을 내가 볼 때, 그때 내 영혼이 기쁨으로

충만하도다. 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 위로를 필요로 하는 자들을 위로하며, 참으로 죽을 때까지 어느 때에나 무슨 일이나, 너희가 있게 될 어느 곳에서나 하나님의 증인이 되어, 너희가 하나님께 구속을 받고 첫째 부활에 속한 자들과 함께 헤아림을 받아 영생을 얻고자 한즉 -

이제 내가 너희에게 이르노니, 이것이 너희 마음의 원하는 바일진대 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 어려움을 겪는 사람들과 공감하는 데 도움이 되며, 회복의 경험은 그들을 위로하는 데 도움이 됩니다.

- 회복 단계들을 따르기 시작한 후로 하나님의 증인으로 서고자 하는 나의 소망이 어떻게 커졌습니까?

불완전하더라도 봉사한다

“유일하게 온전하신 그분의 독생자를 제외하고, 하나님께서는 언제나 불완전한 사람들을 통해 일해 오셨습니다.”(제프리 알 홀런드, “내가 믿나이다”, 『리아호나』, 2013년 5월호, 94쪽)

“우리 중 누구도 완벽한 삶을 살거나 완벽한 가족을 가진 사람은 없습니다. 저도 물론 마찬가지입니다. 우리가 어려움과 불완전함을 경험하는 다른 사람들에게 공감하려고 노력할 때, 그들은 자신만 그러한 어려움을 겪는 것이 아님을 느끼게 될 것입니다. 모든 사람은 자신이 그리스도의 몸에 진정 속해 있으며 필요한 존재라고 느껴야 합니다.”(제이 아네트 테니스, “그분의 명에는 쉽고 그분의 짐은 가볍습니다”, 『리아호나』, 2022년 11월호, 81~82쪽)

때로 우리는 아직 이러한 원리를 온전히 실천하지 못하기 때문에 자신이 다른 사람들과 회복을 나눌 준비가 되었는지 의심합니다.

- 구주께서 불완전한 사람들을 통해 일하신다는 것을 아는 것이 회복에 관한 나의 경험을 기꺼이 이야기하고자 하는 마음을 키우는 데 어떻게 도움이 됩니까?

- 나는 회복과 관련된 경험을 이야기하는 것을 망설입니까? 그렇다면, 그 이유는 무엇인가요?

구원으로 이끄는 하나님의 권능

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

- 회복 과정을 거치는 동안 겪었던 나의 영적인 변화를 되돌아볼 때 어떤 생각과 느낌이 듭니까?

“내가 원하는 곳이면 어디든지 가라. 내가 무엇을 해야 할지 어디로 가야 할지 보혜사께서 내게 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, 아버지의 뜻으로 말미암아 나 곧 예수 그리스도, 네 구속주에게서 난 것이니라.”(교리와 성약 31:11~13)

경전은 하나님께로 다시 이끌여 주는 영적인 삶의 방식을 유지하고자 하는 우리에게 주는 인도로 가득합니다.

- 나는 이러한 구절에서 어떤 구체적인 인도를 찾습니까?

후기

이 안내서의 마지막에 이르면서, 우리는 이 성스러운 여행이 아직 끝나지 않았음을 간증합니다. 회복 모임에 처음 참석했을 때, 우리는 경험하게 될 가장 큰 기적은 중독에서 회복되는 것이라 생각했습니다. 이 축복을 경험하고 있는 우리는 해야 할 일이 더 많이 있고, 더 많은 기적과 은혜를 경험할 수 있다는 것을 알고 있습니다. “하나님이 자기를 사랑하는 자들을 위하여 예비하신 모든 것은 눈으로 보지 못하고 귀로 듣지 못하고 사람의 마음으로 생각하지도 못[합니다.]”(고린도전서 2:9)

이 단계들을 밟아가며 회복을 찾고 있는 저희들은 여러분에게도 온전한 회복과 함께 교회에 온전히 참여할 수 있는 축복이 더해지기를 희망하고 기도합니다. 깨끗해지고 맨 정신으로 생활한다는 것은 주님께서 우리를 위해 마련하신 모든 것을 받아들이는 것의 시작입니다.

우리 중 일부는 프로그램에 참여한 후 자신이 치유되었다고 생각하여 참여를 중단하고 재발되기도 합니다. 어떤 이들은 회복되기는 했으나 교회에서 온전히 활동하는 축복을 누리지는 못합니다. 우리는 완전한 회복을 위해서 회복의 12단계와 예수 그리스도의 복음 사이의 균형과 연결을 발견하는 것이 필요하다는 것을 알게 되었습니다.

우리는 그리스도 안에서 새로운 피조물이 되고 있으며, 따라서 휘장 양편에서 주님을 돕는 강력한 도구가 될 수 있습니다.(고린도후서 5:17 참조) 우리는 교회 활동을 포함하여 우리 삶의 모든 면에서 이러한 복음 원리를

계속 실천할 때 더 많은 힘을 얻게 됨을 간증합니다. 우리가 회복 과정에서 적용하는 원리, 배운 교훈, 그리고 얻는 경험들은 우리가 그리스도께 더 온전히 나아가는 데 도움이 되며 주님의 계획에 따라 행동하도록 우리를 이끕니다. 우리는 예수 그리스도 후기 성도 교회의 “열심히 노력”하는 회원이 되어 갑니다.(교리와 성약 58:27)

주님께서서는 우리가 이 안내서에 제시된 도구들을 사용할 때 우리를 축복해 주셨습니다. 그러나 예수 그리스도의 교회는 우리가 금욕을 유지하고 성약의 길에서 성장하고 발전하는 데 필요한 모든 도구의 창고입니다. 이 안내서를 마무리하면서, 우리는 교회의 중독 회복 프로그램에 참여하는 모든 분께 “소망의 완전한 밝은 빛과 하나님과 만인에 대한 사랑을 가지고, 그리스도를 믿는 굳건함을 지니고 힘써 앞으로 나아가”실 것을 권유합니다.(니파이후서 31:20) 그렇게 할 때, 우리는 주님의 모든 약속 중 가장 위대한 약속, 즉 “영생을 얻”게 됩니다.(20절)

끝으로, 우리는 구주 예수 그리스도와 이 원리들을 통해 회복의 소망이 있다는 간증을 여러분께 남깁니다. 우리는 복음에 참여하여 이 단계들을 밟아 왔으며, 그것들이 효과가 있음을 알고 있습니다. 예수 그리스도의 무한한 은혜로 여러분의 회복이 완전해질 수 있도록, 이 일을 계속하고자 하는 열망과 의지를 위해 기도하시기를 권유합니다. 여러분의 여정에 하나님의 축복이 함께하길 바랍니다.

부록

- 회복을 위한 지원
- 후원자 선택하기
- 효과적인 목록 작성을 위한 원칙
- 새로 온 사람을 알아보고 환영함

회복을 위한 지원

도움을 구하는 일의 중요성

다른 사람의 지원은 회복과 치유를 찾고 있는 우리에게 매우 중요합니다. 우리가 연약해질 때 누군가 의지할 사람이 있다는 것은 반드시 필요한 일입니다. 거부와 고립은 강박적이고 중독적인 행동의 특징입니다. 다른 사람의 지원과 객관적인 판단이 없다면, 우리는 그런 습관에 다시 빠져들기 쉽습니다. 회복을 위해서는 가능한 한 신속히 지원을 받는 것이 중요합니다.

우리는 타인과의 교류를 통해 필요한 격려를 받을 수 있을 뿐만 아니라, 자신이 하나님의 자녀로서 사랑을 받기에 합당한 존재라는 사실을 기억할 수 있습니다. 다른 사람에게 지원을 요청할 때, 우리뿐만 아니라 우리를 도와주는 사람들도 함께 축복을 받게 됩니다. 12단계를 활용하여 다른 사람들의 도움을 구할 때, 우리는 다음과 같은 근원으로부터 유익한 도움을 얻게 될 것입니다.

- **하나님 아버지와 예수 그리스도와 성신.** 하나님 아버지와 예수 그리스도와 성신은 우리에게 도움을 주시는 가장 큰 근원이십니다. 우리는 예수 그리스도와 그분의 속죄를 통해 변화할 수 있습니다. 물문경에서 선지자 엘마는 이렇게 말했습니다. “[그리스도께서] 그들의 연약함을 짊어지시리니, 육체를 따라, 그의 심정을 자비로 충만하게 하사, 육체를 따라, 자기 백성을 그들의 연약함을 좇아 어떻게 도울지 아시고자 하심이니라.”(엘마서 7:12) 하나님 아버지와 그분의 아들 예수 그리스도께 겸손히 나아갈 때, 우리는 그분들이 우리를 구제하고 양육하고 계심을 느끼게 될 것입니다.

속죄를 통한 구주의 도움을 간과하지 않는 것이 중요합니다. 그분은 이렇게 가르치셨습니다. “내가 곧 길이요 진리요 생명이니[라].”(요한복음 14:6) 성신은 우리가 계속 앞으로 나아가도록 위안과 평안과 영적인 힘을 줄 수 있습니다.

- **가족 구성원.** 가족 구성원은 사랑을 베풀고 서로를 받아들이므로써 도움을 근원이 될 수 있습니다. 그들은 『지원 안내서: 회복 과정에 있는 사람들의 배우자와 그 가족을 위한 도움』에서 가르치는 복음

원리를 적용함으로써 타인을 돕는 역량을 키울 수 있습니다. 가족 구성원들 모두가 위안을 줄 수 있을 만큼 심리적으로 편한 상태가 아닐지라도, 그럴 수 있는 가족 구성원은 대체로 가장 강력한 지원의 원천이 되어줍니다.

- **친구.** 친구는 자세한 이야기를 털어놓지 않더라도 우리가 겪고 있는 어려움에 대해 이야기하면 사랑과 도움을 줄 수 있습니다. 친구들이 용기를 내어 우리가 그만두어야 할 행동을 단호하게 지적해 주거나 도움을 구하라고 격려해 줄 때, 우리는 회복을 향해 전진해 나갈 수 있습니다. 우리는 친구에게서 사랑과 도움을 받으면서 자신의 가치와 진가를 다시 상기할 수 있습니다.
- **교회 지도자.** 교회 지도자는 변화 과정에서 극히 중요한 도움을 줄 수 있습니다. 지도자들은 우리가 구주의 사랑을 느끼도록 도울 수 있으며 우리가 회개하고 강박적이며 중독적인 행동에서 벗어나 영적으로 깨끗해지는 과정에서 중요한 역할을 할 수 있습니다.
- **후원자.** 후원자란 12단계를 거쳐 회복에 성공한 사람입니다. 후원자는 자신도 같은 경험을 했기 때문에 각 단계를 수행하고 적용하는 데 도움이 되는 방법을 알고 있습니다. 일반적으로 후원자는 사람들이 알아채지 못한 경우에도 중독에 빠진 사람의 부정적함을 인지할 수 있으며 기타 다양한 어려움을 이해할 수 있습니다.
- **회복 모임.** 회복 모임은 포용, 사랑, 지원을 받을 수 있는 안전한 장소입니다. 이 모임에서 우리는 구주 예수 그리스도를 통해서 그리고 12단계를 삶에 적용함으로써 얻는 회복에 대한 신앙과 소망을 비롯한 자신의 경험을 공유합니다. 경험을 공유하는 것은 필요한 변화를 위해 노력하며 회복과 치유가 가능하다는 희망을 찾는 데 도움이 됩니다.
- **정신 건강 및 의료 전문가.** 정신 건강 및 전문 의료진들은 종종 강박적이고 중독적인 행동으로부터 회복하고 치유하는 데 필요한 통찰과 고유한 기술을 제공할 수 있습니다. 중독 회복 프로그램에 참여하고 있음에도 여전히 강박적이고 중독적인 행동으로

어려움을 겪고 있다면, 정신 건강 전문가나 의료 전문가에게 전문적인 도움을 구하는 것을 고려해야 합니다. 전문적인 도움을 구할 때, 교회 회원들은 복음 원리를 지지하는 사람들을 선택해야 합니다.

나를 지지해 줄 사람을 선택함

교회의 중독 회복 프로그램에서는 후원자나 지원 시스템을 지정하지 않습니다. 언제 누구에게 도움을 청할지는 우리가 개인적으로 결정할 수 있습니다. 기도하는 마음으로, 누구에게 도움을 청할 때 가장 마음이 편한지, 혹은 누가 가장 도움이 될지 생각해 보십시오. 일반적으로 지원해 주는 사람이 많으면 많을수록 회복 가능성도 커집니다. 여러분은 지원 시스템에 포함되었으면 하는 사람들을 파악하고 나서도 그들에게 도움을 요청하는 것이 창피하고 겁이 날 수 있습니다. 그럼에도 불구하고 도움을 요청한다면, 여러분은 자신이 느끼게 될 사랑과 포용의 크기에 깜짝 놀라게 될 것입니다. 다른 사람과 더 많이 교류할수록 사랑받을 기회도 더 많아질 것입니다.

여러분을 지원할 매우 신뢰할 수 있는 사람들을 선택해야 합니다. 여러분을 가장 효과적으로 지원해 줄 사람으로는 현재 여러분과 교류하는 사람(부모님, 배우자, 가족, 교회 지도자), 여러분의 성공을 바라는 사람, 교회 활동을 적극적으로 하는 사람, 또는 여러분이 직면한 어려움의 본질을 정확히 이해하거나 이해하려는 의지가 있는 사람 등이 포함됩니다. 자신의 어려움을 극복한 사람이 다른 사람의 어려움에 더 크게 공감하는 경우가 많습니다. 또한, 여러분과 비슷한 어려움을 겪고 있는 사람들이 흔히 여러분의 어려움에 대해 공감하는 능력이 더 뛰어납니다.

변화의 과정을 시작하면 여러분은 육체적, 정서적, 영적으로 취약한 상황에 놓일 수 있습니다. 여러분을 도와주는 누군가와 부적절한 관계로 이어지지 않도록 주의하시기 바랍니다.

후원자 선택하기

후원자와 함께 협력하면 회복력을 높일 수 있습니다. 후원자는 여러분이 직면한 어려움, 의존성 또는 중독성 행동들을 극복하기 위한 성장과 결의를 지원할 수 있습니다. 회복의 여정에서 여러분은 혼자가 아닙니다. 후원자는 “위로를 필요로 하는 자들을 [기꺼이] 위로하며, . . . 하나님의 증인이 되”는 사람들입니다. (모사야아서 18:9) 가능한 한 빨리 후원자와 협력하는 것을 고려하시기 바랍니다.

후원자는 어떤 사람인가?

후원자란 12단계를 거쳐 회복에 성공한 사람입니다. 그들은 심지어 여러분이 알아차리지 못하는 경우에도 회복과 관련된 특정 문제들을 이해할 수 있습니다. 후원자는 반드시 친한 친구나 정신 건강 전문가일 필요는 없습니다. 오히려 후원자의 역할은 여러분이 회복 단계들을 거치도록 돕는 것입니다.

후원자 찾기

교회의 중독 회복 프로그램에서는 특정 후원자가 배정되지 않습니다. 여러분은 개인의 경험, 필요 및 성격에 맞는 방식으로 후원을 결정할 수 있습니다. 후원은 여러분과 후원자와 주님께서 함께 결정하는 것입니다.

후원자를 찾는 것이 어려울 수 있지만 다른 사람들이 여러분을 도울 것입니다. 후원자를 찾는 가장 좋은 방법은 회복 모임에 참석하는 것입니다. 또한, 비슷한 어려움을 겪고 있는 사람들이 흔히 여러분의 어려움에 대해 공감하는 능력이 더 뛰어납니다. 다음 아이디어는 적절한 후원자를 결정하는 데 도움이 될 수 있습니다.

1. 누가 여러분의 후원자가 될 수 있을지, 기도와 금식을 통해 하나님 아버지의 영적인 인도를 구하십시오.
2. 상당 기간 회복의 시간을 보내고 12단계의 회복 과정을 거친 사람을 선택하는 것을 고려하십시오.
3. 다른 사람들의 회복 경험을 듣고 누구에게 후원을 받는 것이 좋을지 생각해 보십시오.

4. 그룹 지도자와 진행자들이 적합하고 자발적인 후보자를 소개해 줄 수 있습니다.
5. 자격이 있다고 생각하는 사람에게 물어보십시오.
6. 같은 성별의 후원자를 선택해야 합니다. (서로 친인척인 경우는 제외)
7. 변화 과정을 시작하면 여러분은 육체적, 정서적, 영적으로 취약한 상황에 놓일 수 있습니다. 후원자에게 의존하는 관계로 이어지지 않도록 조심하시기 바랍니다.
8. 언제든지 누군가에게 임시 후원을 요청할 수 있습니다. 언제든지 후원자를 변경할 수 있습니다.

효과적인 후원자 되기

후원자가 되는 것은 구주 예수 그리스도를 통한 회복과 치유의 12단계를 통해 발견한 여러분 자신의 경험, 신앙, 희망을 나누는 훌륭한 봉사입니다. 후원자는 사려 깊은 질문을 하고, 자원을 소개하고, 각 단계를 수행하는 방법에 대한 실질적인 도움을 공유하고, 후원받는 사람들에게 회복 모임에 참석하도록 권장합니다. 후원자는 다른 사람들이 개인의 회복에 중요한 역할을 할 수 있음을 이해하고, 후원받는 사람이 후원자 외의 다른 사람에게 지원을 구하거나 후원자를 변경하기로 선택하더라도 불쾌하게 생각하지 않아야 합니다. 다음은 효과적인 후원자가 되기 위한 몇 가지 원칙입니다.

1. **다른 모든 것보다 하나님을 우선시하십시오.** 끊임없이 하나님을 기억하고, 후원받는 사람들이 그분을 의지하도록 도우십시오. 후원받는 사람들이 여러분에게 너무 의존하지 않도록 주의하십시오. 후원자로서 여러분의 책임은 사람들이 하나님 아버지와 구주께로 돌이켜 인도와 힘을 받도록 그들을 격려하는 것입니다. 여러분의 역할은 신앙과 희망이 담긴 자신의 경험을 나눔으로써 여러분이 돕는 사람들이 하나님께 사랑과 지지를 받는다는 것을 느끼게 하는 것입니다.

2. **회복 과정에 적극적으로 참여하십시오.** 후원자는 누군가를 후원하기 전에 상당 기간 동안(일반적으로 12개월 이상) 회복 단계를 거쳐야 하며 회복 원리를 적용하고 연구하는 데 적극적으로 참여해야 합니다. 자신의 회복 과정 중에 다른 사람을 후원하기 시작하면 추가적인 부담을 느낄 수 있습니다. 다른 사람을 후원함으로써 자신의 회복을 소홀히 하지 않도록 주의하십시오. 후원자는 자기 관리를 실천하고 필요할 때 도움이나 지원을 요청합니다.
3. **겸손한 태도를 지니십시오.** 후원자로서 여러분의 역할은 자신의 강점을 사용하여 지원과 안내를 제공하는 것입니다.
4. **다른 사람의 선택의지를 존중하고 인내심을 발휘하십시오.** 효과적인 후원은 “설득으로, 오래 참음으로, 온화함과 온유함으로, 그리고 거짓 없는 사랑으로, 친절함과 순수한 지식으로만 되어야” 합니다.(교리와 성약 121:41~42) 어떤 식으로든 다른 사람들을 교정하려 하지 마십시오. 다른 사람들이 원리와 실행 방안을 고려하도록 돕고 그들이 스스로 결정을 내릴 때 지원하십시오. 그들의 선택의지를 존중하고, 그들이 주님께로 향할 때 주님께서 그들을 도와주실 것이라는 희망을 가지십시오. 여러분이 돕는 사람이 아직 앞으로 나아갈 준비가 되어 있지 않을 수도 있습니다. 그 사람은 진전하지 못한 행위를 반복할 수 있으며 진정한 변화를 가져오는 원리와 실행 방안을 적용하는 데 시간이 필요할 수도 있습니다. 후원자는 다른 사람들이 회복을 향해 가는 동안 인내심을 가져야 합니다.
5. **이타적으로 봉사하십시오.** 이타적으로 봉사하는 것은 그 어떤 보상도 바라지 않고 주는 것입니다. 후원자는 자신이 후원하는 사람들을 이해하는 역량이 있어야 하며 그들을 위해 기꺼이 시간과 노력을 쏟을 의향이 있어야 합니다. 여러분이 후원하는 사람에게서 칭찬, 존경, 충성 또는 다른 감정적인 보상을 얻으려는 마음을 삼가야 합니다.
6. **여러분의 개인적인 결심을 존중하십시오.** 후원자가 된다고 해서 후원받는 사람이 여러분의 시간과 자원을 무제한으로 이용할 수 있다는 의미는 아닙니다. 여러분은 가족과 교회, 직업, 개인적인 시간 등 다른 헌신들을 존중함으로써 건강한 시간 배분의 중요성을 모범으로 보일 수 있습니다. 모사이아서 4장 27절에 나오는 베냐민 왕의 다음 권고를 기억하십시오. “또 모든 일이 지혜와 질서 안에서 행해지도록 할지니, 이는 사람이 그가 가진 힘보다 더 빨리 달음질함이 요구되지 아니함이라.”
7. **기도하십시오.** 누군가를 후원하기를 선택할 때마다 그 개인의 현재 필요 사항에 어떤 원리나 실행 방안이 가장 도움이 될 것인지 알기 위해 주님의 인도를 구하십시오. 언제나 영의 인도를 구하며, 봉사하는 방법에 대해서 기도하는 마음으로 생각해 보십시오.
8. **진리에 대해 간증하십시오.** 여러분은 공감을 표현하기 위해 자신의 경험을 나누라는 느낌을 받을 수 있습니다. 또한, 구주와 그분의 치유 권능에 대해 간증을 전할 수도 있습니다. 하나님께서는 기적의 하나님이시라는 진리가 그 핵심입니다.(모로나이서 7:29 참조) 그분의 자비와 은혜에 대한 간증을 나누는 것이 여러분이 할 수 있는 가장 중요한 봉사 중 하나일 수 있습니다.
9. **기밀을 지키십시오.** 후원자로서 여러분은 다른 사람의 사적인 영역을 보호할 책임이 있습니다. 익명성과 기밀성은 다른 사람을 후원하고 도울 수 있는 능력을 강화하는 핵심 원칙입니다.

효과적인 목록 작성을 위한 원칙

4단계를 시작할 때 이 목록 작성에 정답이 있는 것은 아니라는 점을 알아두는 것이 중요합니다. 목록을 작성하는 것은 매우 개인적인 과정입니다. 많은 사람들이 목록을 만드는 방법을 찾다가 낙심하거나 좌절합니다. 하지만 우리는 여러분이 그저 사건 목록을 적는 것일지라도 간단하게 시작하기를 권합니다.

우리는 주님의 인도를 구해야 합니다. 기억과 감정을 정리하고 정직하게 자기 성찰을 할 때, 그분은 우리가 진실되고 사랑이 넘치도록 도와주실 것입니다. 우리는 또한 이미 목록 작성을 수행한 후원자 또는 다른 사람들과 상의할 수도 있습니다. 그들은 어떻게 진행되는 것이 좋은지 최선의 방법을 깨닫도록 도와줄 것입니다.

목록 작성의 목적은 우리가 하나님, 우리 자신 및 다른 사람들과의 관계를 바로잡도록 돕는 데 있습니다. 목록 작성은 우리에게 한 걸음 물러서서 자신의 삶을 돌아볼 기회를 줍니다. 그렇게 하다 보면, 우리는 삶의 경험에 대응해 온 방식에서 일정한 패턴을 발견하게 되며, 그 과정에서 자신의 성격적 결점과 장점을 파악할 수 있습니다. 다음은 목록 작성을 시작하는 데 도움이 될 몇 가지 간단한 원칙들입니다.

가. 목록을 작성하기 위해 준비한다

자신의 목록을 작성하기 시작할 때 후원자와 계속 협력하는 것이 중요합니다. 후원자들은 우리가 이 단계를 효과적으로 수행할 수 있도록 도와줍니다. 종종 후원자들이 주는 첫 번째 지침은 목록의 모든 과정을 기도로 시작하고 하나님께 우리를 진리로 인도해 달라고 간구하는 것입니다. 우리는 자신에게 떠오르는 느낌과 생각을 신뢰할 수 있습니다.

기도는 또한 우리가 그 과정 내내 희망을 유지하는 데 도움이 될 것입니다. 우리 모두는 철저한 정직을 요구하는 똑같은 압도적인 과제에 직면해 있습니다. 우리는 이 과정이 우리 자신과 다른 사람들, 하나님과 정직하고 즐거운 관계로 되돌아가는 확실한 길임을 간증합니다.

나. 목록을 작성한다

우리 삶에 대한 목록은 기록할 때 가장 효과적일 것입니다. 종이에 적힌 목록을 손에 들고 검토하며, 필요할 때 참고할 수 있습니다. 기록되지 않은 생각은 쉽게 잊혀집니다. 목록을 작성할 때, 우리는 삶에서 일어난 사건들에 대해 더 명확하게 생각할 수 있고 산만함 없이 그 사건들에 집중할 수 있을 것입니다.

우리 중 일부는 자신의 부족한 글쓰기 능력이나 다른 사람이 내가 쓴 글을 읽게 될까 봐 부끄럽거나 두려운 마음이 들어 목록 작성을 주저하기도 합니다. 그러나 우리는 이러한 두려움에 굴하지 않습니다. 철자, 문법, 필체, 타이핑 기술은 중요하지 않습니다.

다. 주요 사건을 파악한다

우리는 인생에서 우리에게 영향을 미쳤던 중요한 순간들에 대해 글을 씁니다. 목록을 작성할 때, 그 때 우리의 생각, 감정, 그리고 신념까지 깊이 파고들어야 합니다. 사실 이런 것들이 중독적인 행동의 근원이 됩니다. 우리는 온전히 치유되고 회복되기 위해 자신의 두려움, 교만, 원한, 분노, 아집, 자기 연민을 돌아볼 필요가 있음을 알게 됩니다.

때로 우리는 무엇을 먼저 기록해야 할지 결정하느라 부담을 느낍니다. 어떤 사람들은 나이, 학년, 살았던 장소, 관계 등에 따라 자신의 삶을 분류하기도 합니다. 브레인스토밍으로 시작하는 사람들도 있습니다. 아마 모든 것을 한 번에 기억하지는 못할 것입니다. 우리는 계속 기도하며 주님께서 기억나게 해 주실 수 있도록 해야 합니다. 우리는 이 과정을 마무리하지 않은 채 놔두고, 우리의 경험과 상황이 기억날 때 목록에 추가합니다.

우리는 자기기만과 트라우마가 기억에 심각한 영향을 미칠 수 있기 때문에 어떤 기억들은 왜곡되고 부정확할 수 있다는 것을 알고 있습니다. 어떤 기억은 너무 고통스럽고 부끄러운 것이어서 그것을 인정하고 기록하기를 주저할 수도 있습니다. 지속적으로 기도하고 후원자의 피드백을 구할 때 영이 우리를 인도해 줄 것입니다. 우리가 진리를 인식하는 데 이러한 지원 자원들이 도움이 될 것입니다.

라. 두려움 없이 정직하게 자기 성찰을 한다

목록을 작성하는 일에서 다음으로 중요한 단계는 자신의 과거를 더 잘 이해하는 것입니다. 무슨 일이 일어났는지, 어떻게 느꼈는지, 왜 그 일이 일어났는지, 누구에게 영향을 미쳤는지를 기술하는 것은 자기 발견의 과정입니다. 우리는 두려움 없이 솔직하게 자기 성찰을 하며 과거의 진실을 알게 되었고, 그것이 미래에 어떤 의미를 갖는지 인정했습니다. 회개하고, 용서를 구하고, 더 온전히 치유되는 데 있어 정직한 자기 성찰이 도움이 되었습니다.

이는 목록을 작성하는 과정에서 가장 어려운 단계일 수 있습니다. 역기능적인 관계와 부정적인 경험에서 우리의 잘못을 바라 보는 것은 고통스러운 일입니다. 그러나 후원자는 우리를 지원하고 우리가 집중하고 정직할 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 우리는 이러한 자기 발견 과정이 회복에 필수적이라는 것을 인내하고 인정할 수 있습니다. 브루스 디 포터 장로님은 이렇게 말씀하셨습니다. “자아의 발견은 심오하고 영적인 경험으로, 기꺼이 배우고자 하는 사람이라면 누구에게나 가능합니다. . . . 충실하게 목표를 추구한다면 [우리는] 여행의 끝에서 보물을 발견하게 될 것입니다.”(“Searching Inward,” *Ensign*, Nov. 1971, 63, 65)

정직하게 자기 평가를 하는 데 도움이 되는 질문의 예를 보려면 “예시 1—질문 형식”이라는 제목의 부분을 참조하십시오.

마. 우리의 노력을 칭찬한다

우리는 정직하게 목록을 기록하는 것이 회복 과정에서 계속되어야 함을 알고 있습니다. 우리는 목록을 다시 검토하고 추가할 필요가 있음을 깨달았습니다. 이 과정을 통해 우리는 회복을 지속하기 위한 이해와 능력을 강화하고, 새롭고 더 나은 건강한 관계를 발전시킬 수 있었습니다.

4단계는 과정입니다. 우리는 목록을 작성하는 데 있어 우리의 모든 노력을 축하할 수 있습니다. 이 단계를 밟으며 보게 될 우리 자신의 모습은 우리가 허락한다면 삶의 방향을 바꾸도록 영감을 줄 수 있습니다. 구주의 사랑과 은혜가 있기에, 우리는 더 이상 과거에 얽매일 필요가

없습니다. 자신의 삶을 돌아보며 주님께 인도를 간구할 때, 우리는 그러한 경험을 배움의 기회로 깨닫게 될 것입니다.

목록 작성 과정을 통해 우리는 겸손하게 자신의 약점을 인정하고 이를 강점으로 바꾸기 위해 하나님의 도움을 구할 수 있습니다. “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)

바. 전문가의 도움이 필요할 수 있다

우리에게 매우 힘든 경험이나 일이 일어났을 수 있습니다. 이러한 것에는 학대, 폭력 또는 심한 심리적 고통과 같은 충격적인 경험이 포함될 수도 있습니다. 목록을 작성할 때 이러한 힘든 경험을 기억하는 것은 이 사건들과 관련된 고통, 두려움 및 감정을 되살릴 수 있습니다. 적절한 지원과 도움 없이 이런 고통스러운 경험과 감정이 되풀이된다면 더 큰 해를 입을 수도 있습니다. 우리는 이런 종류의 사건을 처리하기 위해 치료사, 상담사 또는 의사의 전문적인 도움을 구하는 것을 고려해야 합니다. 전문가들은 우리가 적절한 속도로 트라우마를 안전하게 극복하도록 도울 수 있습니다. 이러한 도움이 필요하지 확신이 서지 않는다면, 신뢰할 수 있는 사람과 상의하십시오. 전문가를 만나 평가를 받아보고 그들의 조언을 들어보는 것도 좋은 방법입니다.

4단계 목록 작성의 예

4단계에서 목록을 작성하는 데는 여러 가지 성공적인 형식이 있습니다. 그러나 우리는 회복에 가장 효과적인 목록 작성은 다음과 같은 요소들을 배웠습니다.

1. **하나님**—목록을 작성하는 것은 어려운 일이며, 혼자서는 그것을 해낼 수 없습니다. 우리는 하나님의 지원이 필요합니다. 기도는 이 중요한 노력에서 핵심적인 부분입니다. 기도로 하나님께 의지할 때, 그분은 우리를 강하게 하시고 우리가 이 중요한 일을 해내도록 도우실 것입니다.

2. **정직**—목록을 작성한다는 것은 우리 삶을 주의 깊게 검토하는 것이며 우리가 불편하거나 불안하게 느끼는 사건, 상황 및 관계 등을 포함해야 합니다. 가능한 한 정직하고 철저하게 작성해야 합니다. 우리의 영혼을 더 깊이 들여다볼수록 4단계가 더 효과적이라는 것을 알게 되었습니다.
3. **쓰기**—쓰기의 과정은 우리에게 더 많은 통찰, 관점, 명료함을 줍니다. 어떤 상황에서는 목록을 글로 작성하기가 어렵습니다. 각자의 능력과 성향은 서로 다르지만, 주님께서는 우리의 가장 힘든 경험을 글로 써서 그분 앞에 놓으려는 우리의 모든 노력을 축복하실 것입니다. 글쓰기가 어렵다면 후원자나 다른 사람에게 도움을 요청하십시오.
4. **후원자**—후원자는 12단계를 모두 수행했고 자신의 목록 작성을 완성한 사람이어야 합니다. 후원자는 목록 작성 과정을 안내하고 우리의 삶을 올바른 시각으로 바라보는 데 가장 큰 도움이 될 수 있습니다. 아직 시작하지 않으셨다면, 후원자와 협력하여 시작하기를 적극 추천합니다.

목록을 작성한 후에 우리는 회복 과정의 다음 단계들을 위한 참고 자료로 사용합니다. 6단계와 7단계에서 우리의 목록은 나약한 기질과 강점을 파악하는 데 도움이 되며, 8단계와 9단계에서는 목록에 언급된 사람이나 기관은 우리가 용서하거나 보상해야 하는 사람들이 됩니다. 적절한 때가 오면, 우리는 부정적이거나 분노에 찬 표현, 개인적인 범법에 대한 기록, 그리고 다른 사람들과 나누지 말아야 할 기타 민감한 문제들이 포함된 목록의 일부를 파기할 수 있습니다. 이런 기록을 없애는 것은 회개의 상징이 될 수 있으며, 과거를 흘려보내는 강력한 방법이 될 수 있습니다.

앞서 언급했듯이 목록을 작성하는 여러 가지 방법이 있습니다. 아래에서는 세 가지 예시를 확인할 수 있습니다. 여기에 나열되지 않은 목록을 작성하는 다른 많은 방법도 있습니다. 이 예시들은 시작하는 데 도움이 될 것입니다. 어떤 접근 방식을 사용하든, 혹은 여러 방식을 조합하여 사용하든, 하나님께서 우리와 각 상황을 어떻게 보시는지 보여 주시도록 하는 것이 매우 중요합니다. 그렇게 할 때, 하나님께서는 이 과정에서 우리에게 더 큰 힘과 희망을 주실 것입니다.

어떻게 시작해야 할까요? 어떤 사람들은 나이, 학년, 살았던 장소, 관계 등에 따라 연대순으로 작성합니다. 브레인스토밍으로 시작하는 사람들도 있습니다. 우리는 모든 것을 한 번에 다 기억할 수는 없으므로, 계속 기도하며 주님께서 기억나게 해 주시도록 합니다. 상황과 경험이 기억날 때는 언제든지 우리의 목록에 추가할 수 있습니다.

예시 1—질문 형식. 이 방법은 질문을 사용하여 삶의 곤란한 사건들을 살펴봅니다. 각 상황을 깊이 조사하는 데 도움이 됩니다.

예시 2—워크시트 형식. 이 방법은 우리가 해를 끼친 사람이나 기관을 표로 만들고 정리하는 데 도움이 됩니다. 이는 우리의 나약한 기질을 파악하는 데 도움이 되며 이후 단계들을 위한 귀중한 정보를 제공합니다.

예시 3—일지 형식. 일지를 쓰는 방식은 우리 삶을 조명할 수 있습니다. 이는 우리에게 우리 삶의 세부 사항을 깊이 생각하고 정리할 기회를 줍니다.

예시 1—질문 형식

우리의 삶을 돌아볼 때 첫 번째 과제는 과거와 현재의 불편한 상황들을 파악하는 것입니다. 궁극적으로 우리는 자신의 나약한 기질을 파악하고, 용서해야 할 사람 또는 보상해야 할 사람을 확인하려고 노력할 것입니다. 다음 예시는 우리가 두려움 없이 철저하게 자기 성찰을 하도록 돕는 질문을 활용합니다. 이 질문들은 주요 인물, 상황, 원리, 기관 또는 사건을 파악하는 데 도움이 됩니다. 무슨 일이 있었는지, 어떤 기분이었는지, 왜 그런 일이 생겼는지, 누구에게 영향을 미쳤는지 설명하는 데 도움이 됩니다. 우리는 각 사람이나 각 상황마다 한 페이지를 할애합니다. 각 페이지에는 질문에 대한 자신의 답변을 적습니다. 답변은 15단어 이내로 간단한 문구를 사용하여 작성합니다.

다음 예시에서는 여동생의 사고사라는 한 가지 사건만을 다루고 있습니다.

최초 질문

1. 무슨 일이 일어났나요? 상황을 간략하게 설명해 보십시오.

여동생이 교통사고로 목숨을 잃었습니다.

2. 왜 나에게 이런 일이 일어났습니까?

그 사건은 내게 일어났던 최악의 일이었습니다.

3. 그 사고는 나와 나의 인간관계에 (재정적, 정서적, 신체적으로) 어떤 영향을 미쳤습니까? 이 사고는 나에게 어떤 상처를 남겼습니까?

나는 다른 사람들로 부터 멀어졌습니다. 나는 여전히 불안합니다. 고통을 없애기 위해 술을 마시기 시작했고, 그러다 보니 몸무게가 늘었습니다. 학업을 계속하고 싶은 의욕이 사라졌습니다. 누구와도 가깝게 지내고 싶지 않습니다. 진지한 관계를 맺는 것이 두렵습니다.

4. 그 일이 일어났을 때 처음에 어떤 기분이 들었습니까? 이 사건에 대해 어떤 감정이 아직 남아 있습니까?

그 일이 일어났을 때 충격과 고통을 느꼈습니다. 하나님께 화가 났으며, 여전히 상처 받은 감정을 가지고 있습니다.

5. 돌이켜 봤을 때, 이러한 상황을 초래한 나의 나약한 기질은 무엇입니까? (매우 고통스러울지라도 겸손하고 진리를 직시할 수 있도록 기도로 하나님의 도움을 구해야 합니다.)

- 나는 정직하지 못했습니까? 누구에게 거짓말을 했습니까?

대부분 나는 자신에게 거짓말을 했습니다. 나는 예수 그리스도를 믿는 신앙을 갖지 못한 나 자신의 무능력에 대해 하나님과 가족을 비난했습니다.

- 나는 겁을 먹었습니까?

네, 나는 왜 하나님 아버지께서 그녀를 보호해 주지 않으셨는지 이해하지 못했습니다. 그런 나쁜 일이 한 번 일어난다면 또 일어날 수 있을 것입니다.

- 원망스러웠습니까?

네, 주로 하나님에 대한 원망이었지만, 그녀의 남편과 그녀를 친 자동차의 운전자에 대한

원망도 있었습니다. 그녀가 죽음을 당한 것이 불공평하다고 생각했습니다.

- 내 삶에서 어떤 교만의 증거를 볼 수 있습니까? 나의 태도와 행동에서 자기기만, 자만심, 또는 자기 연민의 흔적이 보입니까?

나는 내 삶이 언제나 행복하리라 생각했습니다. 나 또는 가족에게 나쁜 일이 일어나서는 안 된다고 생각했습니다. 확실히 내 자신에게 미안한 마음이 들었습니다.

6. 내 행동이 다른 사람에게 상처를 주거나 부정적인 영향을 미쳤습니까? 그렇다면 누구였습니까?

내 행동은 여동생의 남편을 비롯한 가족의 마음을 상하게 했습니다. 감정적으로 불안정했고, 분노하며 가족을 비난했습니다. 상대방 운전자를 용서할 수 없었습니다. 하나님에 대한 분노는 나 자신에게 상처를 주는 행동이었습니다.

7. 나는 어떻게 그 상황을 제어하려 했습니까? 내가 바라던 것을 얻기 위해 나는 어떤 행동을 하거나 혹은 어떤 행동을 하지 않았습니까?

나는 움츠러들거나 다른 사람들을 맹렬히 비난했습니다. 짜증을 부렸으며, 그저 이 상황이 사실이 아닐길 바랐습니다. 과거로 돌아가고 싶었습니다. 하나님께서 그녀를 다시 살리시길 바랐습니다. 심지어 부모님께 그녀가 돌아오도록 기도해 달라고 부탁했습니다. 제 생각은 매우 혼란스러웠습니다!

8. 어떻게 나는 다른 사람들을 조종하기 위해 피해자처럼 행동했습니까?(예: 관심, 동정심 등) 내가 옳다고 고집부리지는 않았습니까? 무시당하거나 인정받지 못한다고 느꼈습니까?

나는 짜증을 냈고, 스스로를 고립시켰으며, 유가족 상담사와의 대화도 거부했습니다. 오직 나 자신의 감정과 고통만이 보였습니다. 정말로 누군가가 나를 위해 모든 것을 해결해 주기를 바랐습니다.

9. 내가 신경써야 하는 일이었습니까? 내 감정만 생각한 나머지 다른 누구의 감정을 무시했습니까?

제가 신경써야 하는 일이었습니다. 그녀는 제 여동생이었고, 나는 무척 고통스러웠습니다. 하지만 나는 부모님, 형제자매들, 친구들, 그녀의 남편 등 다른 사람들이 느끼는 고통을 생각해 보지 않았습니다.

10. 나는 하나님과 다른 사람들의 도움을 거부했습니까?

네, 나는 하나님께 화가 났기 때문에 기도하지도 않았습니다. 아무와도 대화를 나누지 않았고, 위로받는 것조차 거부했습니다.

예시 2—워크시트 형식

목록을 작성하는 또 다른 방법은 아래와 같은 표를 작성하는 것입니다. 먼저 왼쪽의 첫 번째 열을 채운 다음 두 번째, 세 번째, 네 번째 등으로 열을 채웁니다. 이 표를 작성하면 우리의 목록에서 찾아야 할 패턴을 발견할 수 있습니다. 우리는 주님께서 우리의 약점을 강점으로 바꾸실 수 있다는 것을 항상 기억하며, 발전시켜야 할 필요가 있거나 이미 가지고 있는 긍정적인 특성을 생각합니다.(이더서 12:27 참조) 주님의 권고를 읽고 깊이 생각하는 시간을 갖습니다.

내가 부정적인 감정을 가지고 있는 사람, 기관, 상황, 사건 또는 원리

무슨 일이 일어났고 나는 어떤 행동을 취했습니까? 그 사건에 대해 간략하게 설명해 보십시오. 내 삶에서 있었던 일들을 연대순으로, 5년에서 10년 단위로 나열해 보는 것을 고려해 보십시오.

효과

해당 사람, 기관, 상황, 사건, 또는 원리가 나를 괴롭혔던 이유는 무엇입니까? 그것이 나의 정서적, 신체적, 재정적 안정에 영향을 미쳤습니까? 그것이 내 인간관계, 자존감, 미래에 대한 포부에 영향을 미쳤습니까?

느낌

당시에 어떤 기분이 들었습니까? 그 사건에 대해 여전히 가지고 있는 감정은 무엇입니까? 그 문제에 내가 일조한 것에 대해 후회를 하고 있습니까? 아니면 특정 사람이나 기관, 상황, 사건, 원리에 대해 분개하고 있습니까?

나약한 기질

내 삶에서 어떤 교만의 증거를 볼 수 있습니까? 나의 태도와 행동에서 자기기만, 자만심, 자기 연민, 또는 고집스러운 흔적이 보입니까? 이 상황이나 사건, 또는 해당 사람, 기관 또는 원리에 대한 내 감정을 악화시킨 나의 자기중심적인 두려움은 무엇이었습니까?

용서와 보상

나는 왜 용서해야 하는가? 누구에게 보상을 해야 합니까? 이 열에 나의 이름을 추가하는 것을 잊지 마십시오.

긍정적인 특성

목록을 작성할 때, 나는 내 삶의 어려운 면들에 초점을 맞추게 될 것입니다. 그러나 또한 나의 장점과 긍정적인 특성에 대해서도 생각해야 합니다. 나의 성격적 강점은 무엇입니까? 더 발전시켜야 할 성격적 강점은 무엇입니까? 나의 긍정적인 강점에 집중하면 내 자신이 지닌 무한하고 파괴할 수 없는 신성한 가치를 되새길 수 있습니다.

0~10세						
사람, 기관, 상황, 사건, 또는 원리(무슨 일이 일어났습니까? 누가 상처를 받았습니까? 등)	영향(정서적, 신체적, 재정적 안정, 인간관계, 자존감, 또는 야망)	감정(원한, 두려움, 후회, 상처 등)	나약한 기질 (아집, 교만, 부정직, 독선, 자기 연민, 자기기만 등)	용서와 보상 (누구를 용서 하거나 누구에게 보상해야 합니까?)	긍정적인 특성 (자애, 겸손, 정직, 용기, 예수 그리스도를 믿는 신앙 등)	나는 어떤 자질을 더 발전시켜야 합니까?
학교에서 지식이라는 아이가 계속 저를 놀리고 욕을 했습니다.	이것은 나 자신에 대한 느낌과 친구들과의 관계에 영향을 미쳤습니다. 용감해지고 싶었지만 그럴 수 없었습니다.	무서웠고, 그렇게 겁이 나서 부끄러웠습니다. 지식을 그냥 때려버리고 싶었습니다.	자기 연민, 독선	나는 지식을 용서해야 합니다. 앞으로는 친절하면서도 정직한 사람이 되고 싶습니다.	나는 좋은 사람이며, 보통 다른 사람들의 좋은 점을 바라봅니다.	용서, 용기
초등학교 활동에서 간식을 만들었습니다. 집에 가져가서 엄마 아빠께 보여드리고 싶었지만, 걸어가는 내내 조금씩 먹었습니다. 결국 모두를 먹어버렸습니다.	이것은 나의 자존감에 영향을 주었습니다. 나의 성취를 부모님과 이야기해 보고 싶었지만 그러지 못했습니다.	집으로 돌아오는 길 내내 내가 한 일을 후회했습니다. 부끄러웠고, 뚱뚱해지고, 약해진 기분이었습니다. 패배자라는 느낌이 들었습니다.	교만, 자기 연민, 폭식, 자제력 부족	나	옳은 일을 하고 싶습니다. 나는 착한 마음을 가지고 있다고 생각합니다.	겸손, 예수 그리스도를 믿는 신앙, 음식에 대한 자제력

11세~20세						
사람, 기관, 상황, 사건, 또는 원리(무슨 일이 일어났습니까? 누가 상처를 받았습니까? 등)	영향(정서적, 신체적, 재정적 안정, 인간관계, 자존감, 또는 야망)	감정(원한, 두려움, 후회, 상처 등)	나약한 기질 (아집, 교만, 부정직, 독선, 자기 연민, 자기기만 등)	용서와 보상(누구를 용서하거나 누구에게 보상해야 합니까?)	긍정적인 특성 (자애, 겸손, 정직, 용기, 예수 그리스도를 믿는 신앙 등)	나는 어떤 자질을 더 발전시켜야 합니까?
학교 아이들이 농담하는 것을 듣고 처음 자위 행위에 대해 알게 되었습니다. 엄마한테 여쭙어 보았는데, 엄마는 당황하시며 절대로 그런 짓을 하지 말라고 하시며 그 일에 대해서도 다시는 이야기하지 말라고 하셨습니다.	기분이 좋으면서도 괴롭다는 생각이 들어 내적 갈등을 느꼈습니다. 교회에서 친구들과 어울릴 때면 아무도 이 문제에 대해 이야기하지 않았기 때문에 나만 힘들어하는 것 같았습니다.	나는 창피스러웠고, 엄마와 단절되었으며, 외롭고, 부정직하고, 더럽게 느껴졌습니다.	아집, 부정직, 부정, 자제력 부족	나, 엄마	나는 선한 양심을 가지고 있는 것 같습니다. 착해지고 싶습니다.	다른 사람들에게 기꺼이 마음을 열려는 의지, 정직, 순결, 회개
약 14개월 동안 정기적으로 계산대에서 현금을 훔치거나 일하는 곳에서 계산하지 않고 물건을 사용했습니다.	나는 매니저 앞에서 항상 긴장했습니다. 지금은 죄책감을 느끼지만 그 가계가 더 이상 존재하지 않기 때문에 어떻게 바로잡아야 할지 모르겠습니다.	두려움, 탐욕, 자기중심성	부정직, 아집, 자기기만	내가 일하던 곳, 매니저	나는 매우 열심히 일합니다.	정직, 책임감

21세~30세						
사람, 기관, 상황, 사건, 또는 원리(무슨 일이 일어났습니까? 누가 상처를 받았습니까? 등)	영향(정서적, 신체적, 재정적, 안정, 인간관계, 자존감, 또는 야망)	감정(원한, 두려움, 후회, 상처 등)	나약한 기질(아집, 교만, 부정직, 독선, 자기 연민, 자기기만 등)	용서와 보상(누구를 용서하거나 누구에게 보상해야 합니까?)	긍정적인 특성(자애, 겸손, 정직, 용기, 예수 그리스도를 믿는 신앙 등)	나는 어떤 자질을 더 발전시켜야 합니까?
나는 파티에서 술에 취했고 모르는 사람과 함께 잠에서 깬습니다.	이것은 나의 안정감, 안전감, 자존감에 영향을 미쳤습니다. 성전에서 결혼하고 싶었지만, 그럴 수 없을 것 같았습니다.	더럽고, 절망적이며, 비참함을 느낍니다. 심지어 파티에 갔던 것을 정말 후회합니다. 왜 저에게 이런 일이 일어났습니까?	불신, 자신 및 친구에 대한 경멸, 자기 연민	나, 친구들	나는 친절한 사람입니다. 어떻게든 이 문제를 이겨내고 싶습니다. 나는 재능을 발전시키기 위해 열심히 노력했습니다.	금주, 책임감, 순종, 하나님을 우선시함, 순결
여동생이 교통사고로 목숨을 잃었습니다. 나는 그녀의 남편과 자녀들과 가깝게 지냈지만, 그는 우리 가족과의 관계를 단절했습니다.	이 일은 내 삶에 큰 트라우마가 되었습니다. 나는 육체적으로나 정서적으로 불안정합니다. 여동생과 그녀의 가족과의 관계는 완전히 끊어졌습니다.	나는 대부분의 시간에 우울함을 느낍니다. 술이 상황을 나아지게 하지는 않는다는 것을 알지만, 잠시나마 현실을 잊게 해주기에 술을 찾게 됩니다.	불안, 두려움, 불만, 자기 연민	하나님, 나, 여동생의 남편, 나의 음주로 상처받는 사람들	나는 좋은 학생이고 열심히 공부합니다. 나는 사람들을 좋아하고 직장에서 다른 사람들과 잘 지냅니다.	예수 그리스도를 믿는 신앙, 소망, 금주

31세~60세						
사람, 기관, 상황, 사건, 또는 원리(무슨 일이 일어났습니까? 누가 상처를 받았습니까? 등)	영향(정서적, 신체적, 재정적 안정, 인간관계, 자존감, 또는 야망)	감정(원한, 두려움, 후회, 상처 등)	나약한 기질 (아집, 교만, 부정직, 독선, 자기 연민, 자기기만 등)	용서와 보상(누구를 용서하거나 누구에게 보상해야 합니까?)	긍정적인 특성 (자애, 겸손, 정직, 용기, 예수 그리스도를 믿는 신앙 등)	나는 어떤 자질을 더 발전시켜야 합니까?
나는 사위에 대해 반감을 갖고 있습니다. 그는 늘 돈이 필요하면서도 직장을 오래 다니지 못합니다. 그는 신중하지 못합니다. 그가 내 딸을 불행하게 만들까 봐 두렵습니다.	재정적인 문제가 걱정됩니다. 그에 대해 안 좋은 감정을 갖게 되면, 그것이 딸과의 관계에 영향을 미칩니다.	좌절감을 느낍니다. 나는 원망을 느끼며 원망을 느끼는 나 자신에게 화가 납니다. 나는 갇힌 것 같고 좋은 해결책을 생각해 낼 수 없습니다.	독선, 자기 연민, 교만, 원한	사위, 딸, 배우자	나는 보통 꽤 관대합니다. 나는 집과 교회에서 열심히 일합니다.	자애, 용서, 개인적인 계시를 받음
배우자가 별거 또는 이혼에 대해 이야기하고 있습니다. 내가 완벽하지 않았다는 것은 알지만, 문제의 원인이 항상 나에게 있는 것은 아닙니다.	나의 인간관계는 끔찍합니다. 나의 자존감뿐 아니라 재정적, 정서적 안정에도 영향을 미칩니다.	정말 두렵습니다. 아이들을 볼 수 없게 된다면 어떻게 합니까? 이혼 후에 어떻게 살아갈 수 있을지 모르겠습니다.	두려움, 자기 연민, 원한, 불안	나, 배우자, 아이들	변화하려고 정말 열심히 노력했고, 상담도 받아봤습니다.	자애, 사랑, 평화, 그리고 하나님에 대한 더 큰 신뢰

예시 3—일지 형식

글쓰기는 이해와 치유를 위한 강력한 도구가 될 수 있습니다. 목록을 작성하기 전이나 후에 기도하는 마음으로 일지를 기록하면 큰 도움이 될 수 있습니다. 자신의 삶을 돌아보면서 발견한 상황과 느끼는 감정에 대해 간단히 기록하기 시작하면 됩니다. 여기에 어떤 체계도 없습니다. 그저 펜을 들고 기도한 후 쓰기 시작하면 됩니다. 그냥 흘러가는 대로 쓰십시오! 일지를 쓰면서 우리 삶을 돌아보면, 우리가 부정적인 느낌을 갖는 사람, 기관, 상황, 사건, 또는 원리를 찾게 됩니다. 우리는 우리의 감정과 느낌이 어떤 영향을 받는지에 대해 적으며, 우리의 나약한 기질이 무엇인지 어떤 강점을 발전시키고 싶은지 이해하려고 노력합니다. 또한 누구를 용서해야 하고 누구에게 보상을 해야 하는지 알기 위해 기도합니다. 다음은 일지 항목의 몇 가지 예입니다.

- 최근에 어린 시절의 경험에 대해 생각해 보았습니다. 한 아이가 기억나는데, 이름은 기억나지 않지만, 저보다 덩치가 컸고, 정말 못되게 굴었습니다. 그는 계속해서 나를 아기라고 불렀고 심지어 더 심한 욕도 했습니다. 나는 매일 학교를 마치면 최대한 빨리 집으로 달려가야 했습니다. 그때부터 나는 친구가 하나도 없고 친구를 사귄 수도 없다고 느끼기 시작했던 것 같습니다. 문제에서 도망치는 것이 싫습니다. 무서워하는 건 싫지만, 어떤 사람들은 더 크고 못되다는 것은 단순히 공평하지 않습니다. 저는 항상 친절하려고 노력합니다. 아마도 나 자신이 불쌍하다고 느끼는 것 같습니다. 사람들이 왜 나를 더 친절하게 대하지 않는지 이해할 수 없습니다. 나는 착한 사람입니다.

- 저는 뚱뚱한 아이였습니다. 나는 여전히 약간 과체중이지만 좋아하는 음식을 끊기가 쉽지 않습니다. 초등학교에 다닐 때도 집에서 가족들에게 나눠 줄 간식을 가져갈 수 없었습니다. 그때 나는 실패자처럼 느껴졌습니다. 나의 먹는 것과 몸무게가 항상 부끄러웠습니다. 어떤 사람들은 먹고 싶은 것은 무엇이든 먹을 수 있는데, 그것은 그들의 몸무게에 영향을 미치지 않습니다. 그건 나를 정말 화나게 합니다!
- 나는 성욕으로 인해 문제를 겪고 있습니다. 내가 그런 어려움을 겪는 것은 내 잘못은 아닙니다. 학교 아이들이 농담하는 것을 듣고 처음 자위 행위에 대해 알게 되었습니다. 엄마한테 여쭙어 보았는데, 엄마는 당황하시며 절대로 그런 짓을 하지 말라고 하시며 그 일에 대해서도 다시는 이야기하지 말라고 하셨습니다. 하지만 나중에 감독님과 면담했을 때는요? 그분께 말했어야 했을까요?
- 집에서 부모님 사이에서 일어나는 일들이 너무 부끄러웠고, 유일하게 제 기분을 좋게 만들어주는 것은 흡연이었습니다. 담배를 찾아내서 피웠는데, 그것들은 내 기분을 나아지게 해주어 나의 비참한 느낌을 덜어주었습니다. 잠이 오지 않아 밤에 일어날 때면 저만의 비밀스러운 삶이 있었습니다. 언젠가 담배를 끊을 수 있을 거라 생각했지만, 실제로는 그렇지 못했습니다. 그러다 담배가 다 떨어졌고, 더 살 돈을 마련하기 위해 도둑질을 해야 했습니다. 저는 일하던 곳에서 물건을 훔쳤습니다. 가족들에게 걸리거나 심하게는 경찰에게 잡힐까 봐 몹시 불안했습니다. 그 부정직한 행위가 싫었지만, 나에게는 혼자 담배를 피우는 시간, 오로지 나를 위한 무언가가 필요했습니다. 아마도 나 자신이 불쌍하다고 느꼈던 것 같습니다.
- 또 다른 나쁜 기억은 대학 시절에 일어났습니다. 룸메이트처럼 되고 싶었지만 파티에 초대받은 적이 많지 않았습니다. 술로 가득한 파티에 갔던 그날 밤이 기억납니다. “왜 그러니?” 이걸 내가 아니야라는 무리의 일부가 되고 싶었습니다. 한 번쯤은 재미있게 놀고 싶었습니다. 그 다음에 무슨 일이 있었는지는 기억나지 않지만, 깨어났을 때 나는 모르는 사람과 함께 있었습니다. 상황은 점점 더 나빠졌습니다. 나는 왜 항상 운이 없을까요? 내게 유리하게 돌아가는 것은 아무것도 없습니다.
- 여동생이 죽었다는 소식을 들었을 때 세상이 끝나는 것만 같았습니다. 그녀는 길을 따라 걷고 있었는데 차가 그녀를 들이받았습니다. 우리 가족은 망연자실했고, 우리 중 몇몇은 전보다 더 난폭한 행동을 보였습니다. 여동생의 남편은 너무 화가 나서 다시는 조카들이 우리에게 말하는 것을 허락하지 않겠다고 말했습니다. 우리 가족이 삶에서 문제를 일으킨다고 합니다.
- 제 아이들에게도 가족의 전통이 그대로 이어지는 것 같습니다. 내 딸은 정말 무능한 사람과 결혼했습니다. 항상 경제적으로 어려움을 겪고 있으며, 솔직히 말해서 나도 그들을 계속 지원할 여유가 없습니다. 왜 그는 일자리를 구하고 나서 그 직업을 유지하지 않을까요? 정말 답답합니다. 나는 딸에게 좋은 부모가 되고 싶지만, 끊임없는 경제적 문제로 인해 갈등이 생겼습니다. 사위를 받아들이고 싶지만, 도저히 그럴 수가 없습니다. 나도 속상하다.
- 일요일은 가족과 함께 보내는 날이 되어야 하는 것 아닙니까? 이런 일이 일어날 줄은 꿈에도 몰랐습니다. 내 배우자는 어젯밤 나에게 별거와 같은 분리된 공간이 필요하다고 말했습니다. 그게 뭔데? 믿어지지 않습니다. 물론 나는 완벽하지 않지만 완벽한 사람은 없습니다. 사랑하는 하나님, 제가 무엇을 할 수 있습니까?
- 나는 내 인생의 목록을 작성하는 아이디어에 대해 후원자와 이야기를 했습니다. 후원자는 내가 느끼는 감정에는 일종의 패턴이 있으며 감독님과 이야기해야 할 몇 가지 사항이 있다고 지적했습니다. 지난 몇 주 동안 일지를 다시 읽어 보니, 나 자신을 불쌍하게 여기는 경향이 있었습니다. 물론 나쁜 일도 몇 번 일어났지만, 주님께 나 자신을 맡길 때 그분께서 내 고통을 어느 정도 없애 주실 수 있다는 것을 깨닫기 시작했습니다. 나는 중독에 의존할 필요가 없습니다. 그만둘 힘이 없지만, 주님께서는 그 힘을 갖고 계십니다.
- 이제 경전과 선지자들의 말씀이 좀 더 이해되기 시작했습니다. 나는 그것들이 내 삶에 어떻게 적용되는지 보고 있습니다. 전에는 눈에 보이지 않았던 나의 나약한 기질을 훨씬 더 잘 알게 되었습니다. 때로는 그것들이 더 선명하게 보이기 때문에 악화되는 것은 아닌지 의구심이 들기도 합니다. 정말로 회복할 수 있으려면 계속해서 다음 단계를 밟아야 한다는 것을 알고 있습니다.

새로 온 사람을 알아보고 환영함

새로 온 사람이란 회복 모임에 처음 참석한 사람을 말합니다. 그 또는 그녀는 종종 변화의 초기 단계에 있는 사람이거나, 재발 후에 다시 돌아오거나, 또는 중독으로 어려움을 겪는 사람의 친구나 가족일 것입니다. 우리가 알지 못하는 사람이 새로 온 사람일 수 있으며, 그가 처음 참석하는 몇 번의 모임이 보통 매우 중요하기 때문에 이들이 편안함과 환영을 받는다고 느끼게 하는 것이 특히 중요합니다.

새로 온 사람들은 종종 불확실하고 불안한 경우가 많습니다. 파괴적인 행위에 가담하고 있으며, 자신의 삶이 수습이 불가능하고, 도움이 필요하다는 것을 인정하려면 많은 용기가 필요하다는 것을 기억하십시오. 친구나 가족이 사랑하는 사람의 삶과 자신의 삶에 미치는 중독의 영향에 대해 이야기하는 것도 용기가 필요합니다. 우리의 목표는 새로 온 사람들이 다시 오고 싶도록 돕는 것입니다.

각 모임 전과 모임 중에, 그리고 모임이 끝난 후에도 환영하고 수용하는 분위기를 조성할 책임이 우리에게 있습니다. 변화의 과정에서 영이 새로 온 사람들을 인도할 것임을 신뢰하십시오. 새로 온 사람들은 종종 부담감을 느낀다는 것을 잊지 마십시오. 그렇기 때문에 사랑과 온화한 태도로 접근해야 합니다. 사랑, 지지, 격려는 환영받았다고 느끼고 소속감을 느끼는 데 필수적인 요소입니다.

교회로부터 회복 모임은 만 18세 이상을 대상으로 한다는 지침을 받았습니다. 그 사람이 만 18세 미만이라면, 도움이 될 수 있는 다른 방법을 찾기 위해 부모나 감독, 정신 건강 또는 신체 건강 전문가와 상담하도록 권유하십시오. 그들이 더 자세한 설명을 원한다면, 현지의 가족 서비스 기관 관리자에게 연락하도록 권유할 수 있습니다. 해당 규정을 알린 후에도 그들이 계속 참석한다면, 규칙을 다시 상기시키거나 규칙을 강제하지 마십시오.

모임 전후에 새로 온 사람들에게 다가갈 때 다음 제안이 도움이 될 것입니다.

1. 모르는 사람과 인사할 때는 자신을 소개하고 그 사람이 회복 모임에 참석해 본 적이 있는지 물어봅니다.

2. 새로 온 사람들에게 그들이 안전한 장소에 있다고 안심시키십시오. 우리는 기밀 유지의 원칙을 따르며 그들에게 이름만 사용하면 된다고 설명합니다. 또한 모임에서 글을 읽거나 의견을 나누는 것이 불편하다면 듣기만 해도 된다고 알려 줍니다.
3. 새로 온 사람들이 나누고 싶은 것만 나누게 하십시오. 그들이 종종 모임에 참석하는 이유를 설명하는 것을 불편해한다는 것을 인식하십시오.
4. 새로 온 사람들에게 다른 참가자들과 공통점이 무엇인지 물어 보라고 제안하십시오. 자신과 비슷한 경험을 나누는 사람들의 이야기에 공감할 때 모임에 다시 오고 싶어질 것입니다. 우리 모임은 다양한 유형의 파괴적인 행동으로 고통받는 사람들이 참석할 수 있으므로, 그룹 구성원들의 경험이 항상 같지는 않지만 감정적으로 유사할 수 있으며, 타인의 선택이나 행동에 영향을 받는 분들도 마찬가지로 설명합니다. 질문이 있다면 모임 후에 남아 있으라고 권유하십시오.
5. 새로 온 사람들은 프로그램의 모든 측면에 대해 듣지 않고도 프로그램을 이해하게 될 것임을 신뢰하십시오. 새로 온 사람들에게 『구주를 통한 치유: 중독 회복 프로그램 12단계 회복 안내서』 또는 『지원 안내서: 회복 과정에 있는 사람들의 배우자와 그 가족을 위한 도움』을 보여주고 이러한 자료들을 활용하도록 격려합니다.(복음 자료실의 삶을 위한 도움의 “중독” 섹션에서 이용 가능함) 새로 온 사람들에게 영에 귀 기울이고, 모임에 참석하고, 안내서를 공부함으로써 변화로 이끄는 원리와 실천들을 더 잘 이해하고 적용할 수 있다고 설명합니다.
6. 새로 온 사람들을 진행자에게 소개하십시오. 진행자는 첫 번째 모임에 참석했을 때의 느낌을 기억합니다. 그들은 참여자들에게 모범이 되며, 프로그램이 어떻게 그들의 삶에 변화를 가져왔는지에 대해 개인적인 간증을 전할 수 있습니다.

7. 새로 온 사람들이 자신의 경험을 나누는 과정에서 문제가 생기면 최대한 부드럽게 대응합니다. 대부분의 문제와 질문은 모임 도중보다 모임 후에 해결하는 것이 더 효과적입니다. 시간이 흐르면서, 새로 온 사람들은 모임 예절을 이해하게 될 것입니다.
8. 외설물 사용이나 약물 오남용으로 어려움을 겪는 사람들의 가족이거나 사랑하는 사람인 새로 온 사람들에게 배우자 및 가족 지원 그룹 모임을 이용할 수 있다는 사실을 알려주십시오.
9. 모임이 끝나면, 참석에 대해 개인적으로 감사 인사를 전하십시오.
10. 새로 온 사람들은 이 그룹에 축복이라는 점을 잊지 마십시오. 새로 온 사람들은 서로에게서 봉사하고 지지하며 배울 수 있는 지속적인 기회를 제공합니다.



예수 그리스도
후기 성도 교회

ENGLISH

