

분노가 타오를 때

When Anger Burns

신앙 성장 시리즈 34

분노가 타오를 때

When Anger Burns

© RBC Ministries

인 쇄 : 2010년 6월 25일
발 행 : 2010년 6월 27일
감 수 : 김상복
번 역 : 강희숙
교 정 : 이재춘 / 신영균
편 집 : 신영균
발 행 인 : 김상복
발 행 처 : 한국 오늘의 양식사
(031)780-9565~8
인 쇄 처 : 소망사
(02)392-4232

발간사 / 4

분노와 싸우는 인간	5
분노란 무엇인가?	9
무엇이 하나님을 화나게 하는가?	21
이기적인 분노의 근원	26
분노가 우리에게 끼치는 영향	38
분노를 잘못 다루는 방법들	42
분노를 경건하게 다루는 방법들	52
하나님의 분노	61

표지그림 : 김은기의 “마리아”

발간사

분노를 정복해야 합니다.



인간이 갖고 있는 감정 중 가장 위험한 것은 분노입니다. 때로는 분노가 좋은 경우도 있지만 대부분의 경우 분노는 나쁜 것이기 때문에 자신과 가정과 우리 주위를 망치고 많은 고통과 슬픔과 파괴를 일으킵니다. 그래서 우리는 이 분노의 문제를 반드시 이해하고 분노를 정복해야 합니다. 분노를 방치하면 자신이 불행해지고 주위 사람들을 괴롭히게 됩니다. 이렇듯 분노는 우리를 늘 괴롭히는 감정이기 때문에 잘못 다루면 파괴적인 결과를 가져오지만 잘 다루면 우리 인격에 큰 변화를 가져다 줄 수 있습니다. 따라서 분노의 정체를 정확하게 파악하고 성경적으로 잘 대처하면 우리는 풍성한 성장을 체험하며 이웃에게 큰 축복이 될 수 있습니다.

이번호 신앙성장시리즈는 분노의 정체와 원인과 현상과 대처방법을 명료하게 분석해서 우리에게 큰 도움을 줍니다. 비록 작은 책자이지만 그 내용이 풍성하여 우리에게 많은 도움을 줍니다. 이 책자를 꼭 읽고 묵상하고 분노를 다루는 방법을 배워 삶에 적용하고 누구에게든 전해 주어서 그들도 이 좋은 책을 읽게 되기를 바랍니다. 좋은 것은 전해 주어야 합니다.

2010년 6월
한국오늘의양식사
발행인 김 상 복 목사



분노와 싸우는 인간

새벽 5시 5분 안젤라는 젓먹이 아들의 울음소리에 잠이 깰습니다. 그렇게 깬 것이 그 날 밤 벌써 다섯 번이었습니다. 그녀는 자신이 그렇게 피곤함을 느낄 줄 몰랐었습니다. 불과 4개월 전에 코리를 낳을 때만 해도 영아배앓이는 그녀의 계획 속에 없었습니다. 안젤라는 밤새 평화롭게 자보는 것이 소원이었습니다. 그러나 그 소원은 한갓 헛된 꿈에 지나지 않았습니다. 남편 빌은 3교대 근무를 하고 있었고 그녀는 밤새 혼자였습니다. 몸을 질질 끌며 침대에서 나와 울음소리 쪽으로 비틀거리며 가면서 안젤라는 아이로 인해 피곤함은 물론 화까지 났습니다. “내게 왜 이런 일이 일어나지? 이렇게 해달라고 부탁한 것도 아니고, 바라는 것은 잠 한번 푹 자보는 것뿐인데. 그게 그렇게 지나친 욕심이야?”

아무리 상냥하게 달래며 아기의 울음을 그치게 하려고 해도 소용이 없었습니다. 코리는 더 세게 울어댔습니다. 안젤라는 더욱 화가 치밀어 올랐습니다. 그녀는 아기를

흔들면서 “아니, 너는 어떻게 하루도 빠지지 않고 밤마다 내 잠을 설치게 해서 나를 못살게 하니? 넌 그럴 권리가 없어!” 라고 소리쳤습니다.

안젤라는 자신의 행동에 무척 놀랐고 코리 역시 놀랐습니다. 그 순간 안젤라는 방어능력이 없는 자신의 아들을 신체적으로 학대하는 것이 얼마나 쉬운 일인지를 알게 되었습니다. 애지중지하는 이 아이에게 그녀는 분노가 치밀어 오르는 것을 느꼈던 것입니다. 내면에서 일어나는 혼란이 그녀를 겁나게 했습니다. 거실 바닥에 쓰러져 그녀는 울기 시작했습니다.

질은 병원에서 엑스레이 기사로 근무하고 있습니다. 그녀는 자신의 일을 좋아했고 일을 잘 했습니다. 남을 도우는 일에 그녀는 항상 만족을 느낍니다. 그러나 그녀는 어떤 한 의사와 같이 지내는 일이 점점 어렵다는 것을 느낍니다. 그 의사는 너무나 오만하고 위압적인 사람입니다. 어떤 환자에 대해 그 의사가 지시한 일련의 검사와 관련하여 질이 어떤 의견을 내놓으면 그는 그녀를 완전히 무능한 사람으로 취급해 버리고 또 그녀의 인격을 깎아내립니다. 질이 한창 질문을 하고 있는 도중에 그는 무례하게 그 자리를 뜨기도 합니다. 그가 부재중일 때 그녀가 전화를 걸어도 응답 전화를 안 해줍니다. 최근에 그런 일이 또 일어나자 질은 분통을 터뜨렸습니다. “도대체 그 사람이 뭐가 대단하다고? 그 사람이 우리

병원의 고참 정형외과의사가 아니었고 내가 실직을 해도 아무렇지도 않았다면 내 마음을 조금은 열 수 있었을 겁니다. 그랬다면 내가 마땅한 존중을 받았을 수 있었을지도 모릅니다!”

폴과 록산느는 약혼했고 둘은 한 달 내로 결혼하기로 되어 있었습니다. 그런데 어느 금요일 밤 데이트를 하고 집으로 돌아오던 중에 어느 음주운전자의 차가 폴이 몰던 차의 옆을 들이받았습니다. 록산느는 그 자리에서 죽었습니다. 폴은 다시는 예전과 같을 수 없을 것입니다. 그날 밤의 흔적으로 박살난 무릎이 남겨졌습니다. 의사는 그에게 완치되더라도 다시는 정상적으로 사용할 수 없을 것이라고 말했습니다. 그 말은 지붕공사 업자인 폴의 직업을 바꾸어야한다는 뜻이었습니다. 그러나 폴은 거기에 대해 단호하게 “노”라고 대답하지 않으려 했습니다.

그로부터 5년 후 폴의 상태는 좋아보였습니다. 물리치료사인 신디를 만나 18개월 동안 무릎 재활치료를 했습니다. 그들은 처음 만났을 때부터 서로 마음이 잘 맞아 9개월 뒤에 결혼했습니다. 재활치료가 잘 되어 그의 무릎은 90%까지 기능이 회복되었습니다. 모든 치료가 다 잘 된 것 같아 보였습니다. 그런데 당연히 나타나야 할 모습이 보이지 않았습니다.

신디는 폴에게 친밀감이 부족하다고 불평합니다. 자기

가 한 일에 짜증을 내는 신디를 대할 때마다 풀은 차가운 무관심 속으로 움츠러들었습니다. “나에게서 그는 너무 멀리 떨어져 있는 것 같아서 내가 아무리 노력해도 그에게 다가갈 수 없습니다. 빙벽과도 같은 싸늘한 침묵에 맞서서 내가 어떻게 해야 할지 모르겠습니다. 이런 식으로는 더 이상 살아갈 수 없습니다. 내가 원하는 사람은 나와 함께하기를 원하는 사람입니다.”

안젤라, 질 그리고 풀에게는 어떤 공통점이 있습니까? 그들은 인간이 지닌 가장 강력한 감정 중 하나인 **분노**와 싸우고 있습니다. 안젤라의 분노는 자신의 아기를 학대할 수 있으리만치 버섯구름처럼 치솟았습니다. 질은 그녀의 동료 직원에게 분노를 느꼈지만 마음속에 담아 두었습니다. 풀은 그의 분노를 마음속에 밀쳐둔 채 그것이 사라지기를 기다리는 것이 최상이라고 결심했습니다.

분노, 우리가 어떤 형태로든 분노를 느끼지 않고 지나가는 날은 거의 없습니다. 이것이 바로 우리가 분노에 대해서 한 번 살펴보는 것이 중요한 이유입니다. 분노가 무엇이며, 그것이 우리에게 어떤 영향을 미치는지, 어떻게 해서 분노가 일어나는지, 분노를 다스림에 있어서 파괴적이 아닌 건설적인 방법이 무엇인지를 터득하는 것이 중요합니다. 분노의 근원이 드러났을 때에만 그 폭발 가능성을 제거할 수 있습니다.



분노란 무엇인가?

분노는 인간이 지닌 가장 기본적인 감정 중의 하나입니다. 누구나 화를 냅니다. 분노란 사람이나 사물이 거슬릴 때 나타나는 감정입니다. 분노는 적대적 감정이며 서로서로를 반목하게 하고 심지어 자기 자신과도 반목하게 합니다. 분노의 특성상 저변에는 적대감이 깔려 있습니다.

어쨌든 분노의 근원을 밝히는 일보다는 분노의 정의를 내리는 일이 훨씬 간단합니다. 적대감은 다양한 면모를 지닐 수가 있습니다. 분노를 나타내는 방법에는 마치 도전하듯이 공공연하게 얼굴에 적대감을 표시하는 것에서부터 입 다물고 쏘아보는 차가운 무관심까지 있습니다.

때때로 분노는 그 느낌상 마음이 불타는 것과 같다고 할 수 있습니다. 때로는 속이 뒤집히기도 합니다.

눈에 핏발이 서고 덥고 땀이 흐르는 것을 느낍니다. 속이 뒤틀리고 혈압이 오르는가 하면 마치 무거운 짐을 지고 험덕거리며 걸어갈 때처럼 호흡이 빨라집니다. 외부적으로는 내적인 소용돌이에 몸이 반응하여 얼굴이 붉어집니다. 땀을 흘리고 콧구멍이 나팔같이 되고 턱이 굳어집니다. 화를 내어 본 적이 있는 많은 사람들에 의하면 그것은 피가 끓어오르는 것 같다고 들 합니다.

이와는 다르게 분노는 적대감이나 원한이 겹 거죽 바로 밑에 도사리고 있는 가운데 외부에 순응해야 할 때 경험할 수도 있습니다. 어린 남자아이가 선생님의 말씀에 따라 앉기는 하지만 마음속으로는 여전히 서 있을 수도 있습니다.

부부 중 한쪽이 조용히 물러나 서로에 대해 별로 관여하지 않는다면 그것은 배우자가 자기 방식대로 일을 해주지 않은 것에 대한 분노와 응징의 표시인 경우가 종종 있습니다. 결혼생활에서 사랑의 징표인 부부간의 잠자리가 때로는 분노의 무기가 될 수 있습니다.

분노는 인간이 경험하는 너무나 혼한 감정이고 또 인간관계에 큰 위협이 되기 때문에 성경에서 분노의

위험성과 근원, 그리고 분노 다스리기에 대해 많이 언급하고 있는 것은 놀라운 일이 아닙니다.

우선 성경은 분노의 파괴적 잠재력에 대해서 보여 줍니다. 구약성경 서너 곳에 인간의 분노를 묘사하는 히브리 단어가 나옵니다. 화난 사람의 얼굴을 표현하는 말로 나팔 같은 콧구멍이 있습니다(창 39:19; 출 4:14). 한 번 불붙으면 맹렬하고 뜨겁게 타오르는 불타는 감정이라고 분노에 대해 이야기합니다(출 22:24; 32:10-12). 다른 곳에서는 분노를 격한 감정의 폭발 같다고 합니다. 마치 액체 상태의 용암 줄기가 모든 것을 태우고 뒤덮어 쓸어내어 버리는 것처럼 말입니다(겔 22:21,31). 그러므로 성경의 여러 구절에서 그 어떤 종류의 쓰라린 마음, 격분 그리고 분노를 물리치라고 촉구하는 것은 놀랄 일이 아닙니다(엡 22:21,31; 골 3:8).

그런데, 성경이 항상 분노의 부정적인 모습만을 보여주는 것은 아닙니다. “분노(anger),” “격분(rage),” “진노(wrath),” 그리고 “폭력을 동반하는 분노(fury)”와 같이 성경에서 언급하는 단어의 대부분은 하나님의 분노와 진노를 일컫는 말입니다. 그러한 단어들이 들어있는 구절들은 하나님이 자신의 적

들이나 심지어 자기 백성에게 대해 말하는 것인데, 그러한 구절들의 수가 우리더러 분노를 피하라고 하는 구절들의 수보다 훨씬 많습니다.

성경이 우리에게 보여주고 있는 것은 분노란 그 동기가 밝혀질 때까지는 옳은 것도 아니고 그른 것도 아니라는 것입니다. 분노는 생산적인 것일 수도 있으며 사랑의 표현일 수도 있습니다. 마찬가지로 파괴적이며 이기적인 것일 수도 있습니다. 우리에게 필요한 것은 하나님의 관점에서 자신들의 분노를 바라보는 사람들이 계발할 수 있는 안목입니다.

1. 파괴적이며 이기적인 분노

대부분의 경우 사람들이 자신이나 다른 사람에게 해를 입히는 분노는 이기적인 것입니다. 세우는 것이 아니라 파괴하는 유형의 분노입니다. 그것은 망치 정도가 아니라 건물 철거용 쇠구슬 같은 것입니다.

분노에 대해 처음으로 분명하게 언급한 성경구절은 분노의 살인 잠재력에 대해서 보여줍니다. 창세기 4장은 가인과 아벨에 관한 이야기를 해 줍니다. 두 사람 다 하나님께 자신들의 생업을 잘 보여주는 제물로 제사를 드렸습니다. 그러나 하나님을 기쁘시게 하는

제사를 드렸던 것은 아벨뿐이었습니다.

“가인이 심히 분하여 안색이 변하니.”(5절) 여기에서 사용된 히브리어 단어는 타오르는 분노를 의미합니다. 하나님은 가인에게 오셔서 하나님을 향한 그의 끓어오르는 분노를 다스리도록 도와주시려 했습니다. 하나님은 가인을 받아들이기를 열망하셨음을 분명히 했으며 가인은 자신의 방식이 아니라 하나님의 방식으로 하나님께 왔어야 했습니다(6-7절). 그래서 하나님은 가인에게 강력한 경고를 내렸습니다. “네가 선을 행하면 어찌 낫을 들지 못하겠느냐 선을 행치 아니하면 죄가 문에 앞드리느니라. 죄의 소원은 네게 있으나 너는 죄를 다스릴지니라.”(7절).

가인은 자신의 분노를 어떻게 다스려야할지를 선택해야 했습니다. 그의 자존심은 상처를 입었습니다. 하나님이 자신의 노력의 열매는 받지 않으시고 아벨의 노력의 열매는 받으신 것 때문에 가인은 마음에 상처를 받고 분노했습니다. 그러나 하나님은 그에게 감정을 다스릴 기회를 주셨습니다. 형은 회개할 수 있었고 하나님이 요구하시는 제사를 드릴 수 있었습니다. 하나님은 결국에는 그를 받아주셨을 것입니다. 그러나 가인은 고집을 꺾지 않고 자신을 하나님의 보

호 아래 두기를 거부하고는 자신의 손으로 문제를 처리하기로 결심했습니다.

자신의 분노의 진정한 대상인 하나님을 직접적으로 가격할 힘이 자신에게 없음을 알고 가인은 하나님이 기뻐하셨던 아우 아벨을 공격했습니다. 가인은 냉혈한처럼 잔인하게 동생을 죽였습니다. 사실 가인의 마음은 너무나 굳어져 있어서 하나님이 그에게 다가가 동생이 어디에 있는지에 대해 묻자 그는 비열하게 “내가 알지 못하나이다. 내가 내 아우를 지키는 자니 이까?”(9절)라고 말했습니다. 하나님이 가인을 저주하여 땅위의 방랑자가 되게 하신 것은 자신의 마음을 굳게 하여 동생을 죽이려고 한 그의 단호한 결심 때문이었습니다(11-12절).

성경에서 가인은 불행하게도 마지막까지 하나님과 분노의 결투를 벌이면서 자신의 뜻대로 삶을 살았습니다. 자기에게 내린 하나님의 저주를 받아들여 방랑자로 남기는커녕, 가인은 또 다시 하나님께 반항하여 도시를 건설했습니다(17절). 가인은 전능하시고 스스로 채워주시는 하나님의 손 아래서 겸손하지 않고 (벧전 5:6) 화를 내어 혼자 힘으로 자신을 보호하고 채우려한 인간의 전형적인 모습이었습니다.

가인은 자기 혼자 힘으로 자신을 보호하려는 전략을 썼다가 비싼 대가를 치렀습니다. 하나님보다는 자신의 감정에 의지했기 때문에 그의 이름은 자기중심적인 분노가 지닌 살인의 잠재성과 동의어가 되었습니다. 그의 잘못을 통해 우리는 자기중심적 노력에 근원을 둔, 우리 자신을 돌보기 위한, 분노는 전혀 쓸모가 없다는 것을 다시 한 번 생각하게 됩니다. 그런 분노는 세움이 아니라 무너뜨림을 추구합니다. 또한 분노는 표출 경로에서 무엇이든 삼켜버리는 소모적인 감정입니다. 이것이 바로 야고보가 “사람의 성내는 것이 하나님의 의를 이루지 못함이니라”(약 1:20)라고 말했을 때 염두에 두었던 위험한 감정이었습니다. 사람의 분노는 하나님의 분노와 완전히 다릅니다. 하나님의 분노는 선하고 건설적이며 그 중심에 사랑이 있습니다.

2. 생산적이며 사랑이 있는 분노

성경은 분명히 파괴적인 분노를 금하고 있고 우리 인간 또한 천성적으로 그와 같은 강한 감정에는 반감을 갖습니다. 그래서 많은 사람들은 성경이 모든 분노는 죄악이라고 가르친다고 믿게 되었습니다. 그런

가설을 마음에 둔 나머지 우리는 “분을 내어도 죄를 짓지 말며 해가 지도록 분을 품지 말고”라는 에베소서 4장 26절의 말씀(시 4:4와 비교)을 가끔 잘못 해석합니다. 그 본문 말씀은 그런 뜻이 아닙니다.

분을 내어도 죄를 짓지 말며 해가 지도록 분을 품지 말고
마귀로 틈을 타지 못하게 하라 (엡 4:26-27)

에베소서 4장 26-27절 말씀은 분노 그 자체가 죄악이라는 가설을 지지하지 않습니다. 이 두 구절에 들어 있는 4개의 명령어 동사가 분노 그 자체는 죄악이 아니라는 것을 분명하게 해줍니다. 바울 사도는 우리에게 “분을 내어라”라고 명령합니다. 그런데 그는 그것으로 그치지 않습니다. 이 말은 결코 분별없이 분노를 전적으로 인정한다는 것이 아닙니다(31절이 이 점을 아주 분명하게 해줍니다). 이 “분을 내어라”라는 첫 명령은 그 다음에 이어져 나오는 세 개의 금지 명령들에 의해 그 의미가 분명해 집니다.

● **분을 내어도**

하나님은 타락한 세상을 살아가는 건전한 사람에게

분노가 중요하고 필요한 감정이라는 것을 잘 아십니다. 바로 앞 구절인 25절은 인간관계에서의 진실 말하기에 대해 이야기 합니다. 이웃에 대한 가식을 중지하고 “거짓을 버리고 각각 그 이웃으로 더불어 참된 것을 말해야” 합니다. 우리가 분노에 대해 정직하다면 분노는 피할 수 없는 것입니다. 바울 사도의 명령은 이것입니다. 분노를 하되, 당신의 죄가 당신 자신과 다른 사람들에게 해를 입히는 것을 알게 되거나, 다른 사람의 죄가 그들 자신과 당신에게 해를 입히는 경우에 그렇게 하라는 것입니다.

존 스타트(John Stott)는 그의 에베소서 주석서에서 4장 26절을 두고 “이 구절에는 그리스도인의 분노라는 것이 있다는 것을 보여줍니다. 그런데 이러한 분노를 느끼거나 표현하는 그리스도인은 거의 없습니다. 우리가 분노하지 못하면 이는 곧 하나님을 부정하는 것이고 우리 스스로를 손상시키며 악의 확산을 부추기는 것입니다”라고 했습니다(‘에베소서의 메시지’ 185쪽).

그러나 바울은 통제되지 않은 분노에서는 엄청난 해악이 나올 가능성이 있음을 파악하고 있었습니다. 그것이 바로 그가 “분을 내어라”라고 한 다음에 세 가

지 금지 사항을 제시한 이유입니다.

● 죄를 짓지 말며

이 명령은 분노를 피하라는 것이 아니라 “죄성이 있는” 분노를 피하라는 것입니다. 우리가 적대적 감정을 엄격히 통제하지 않으면 그 감정들은 죄를 억제하는데 더 이상 소용이 없고 오히려 죄를 증폭시킬 것입니다. 우리보다 더 많이 가진 자들에게 대한 분노는 도적질을 합리화합니다(28절). 나쁜 생각에서 촉발되는 분노는 진실을 부정하고 왜곡시키며 다른 사람에 대해 사랑 없는 온갖 말을 다 하게 합니다(29절). 우리의 분노는 성령님을 근심하게 할 수 있습니다(30절). 만약 우리가 하나님의 부드러운 깨우침을 거부하면 우리의 분노는 우리를 비통한 죄악으로 타락시킬 수 있습니다(31절). 비통은 삶의 열정을 앗아 갑니다. 믿음과 사랑을 제거해버립니다. 그리고 믿음과 사랑이 한번 가버리면 냉소주의와 악의적인 삶이라는 죄악이 추가로 우리를 덮치게 됩니다(31절).

● 분을 품지 말고

“해가 지도록 분을 품지 말라”라는 말씀은 분노한

것을 알게 되는 순간 곧 바로 이를 처리하라는 명령입니다. 분노를 마음속에 채워 놓고 골똥히 생각하지 마십시오. 그렇게 되면 상처만 깊어 갈뿐입니다. 어둠속에서 상처를 끄집어내어 밝은 빛 속에 내어 놓으십시오. 이기적인 분노가 자라고 깊어지고 굳어지기 전에 진실이 이 이기적인 분노를 태워 없애게 하십시오.

이 명령은 아마도 급료와 빌린 물건을 해지기 전에 갚아서 타인에게 어려움이 일어나지 않게 하라는 구약성경구절(신 24:13-15)을 반영하는 것일 것입니다. 이와 마찬가지로 우리는 분노에 신속하게 대처하여 타인과의 관계를 어렵게 만드는 일을 피하라는 명령을 받고 있습니다.

● 마귀로 틈을 타지 못하게 하라

“마귀로 틈을 타지 못하게 하라”(엡 4:27)라는 말씀은 바울이 준 일련의 명령에서 한 걸음 더 나아간 것입니다. 사탄은 이기적인 분노를 교묘하게 이용하는 방법을 압니다. 일단 우리로 하여금 이기적인 분노를 품어서 이를 정당화하게 만들면 우리가 증오와 복수와 용서못함과 폭력에서 결코 벗어나지 못하리라

는 것을 사탄은 알고 있습니다.

우리는 사랑이 바탕에 깔린 분노와 이기적인 분노 사이에는 분명한 선이 있다는 것을 유념해야 합니다. 분노를 완전히 회피한다는 것은 사탄에게 또 다른 틈을 주는 것입니다.

불행하게도 많은 사람들이 어떤 일이 있어도 화를 내지 않으려고 합니다. 그 이유는 자신들이나 다른 사람들이 표출한 다스리기 두려운 분노의 폭발적인 감정을 경험해 본 적이 있기 때문입니다. 에베소서 4장 26절에 의하면 이는 하나님께서 우리에게 선택사항으로 주신 것이 아닙니다.

우리는 분노에 이끌려 죄를 지을 때뿐만 아니라 “분을 내어도 죄를 짓지 말라”라는 하나님의 명령에 순종하지 못하도록 죄스러운 자기보호를 허용할 때도 마귀의 손 안에서 놀게 됩니다. 하나님의 자녀가 사랑을 하지 못할 정도로 분노할 때처럼 우리의 적이 마음대로 하도록 만드는 경우는 거의 없습니다.

분노와 사랑은 서로 배타적인 관계가 아닙니다. 그들은 동전의 양면과 같습니다. 자비로운 품성을 가진 사람의 의로운 분노는 다른 사람들의 행복을 위해 아주 생산적인 것이 될 수 있습니다.



무엇이 하나님을 화나게 하는가?

하나님은 화내시기를 더디 하시면서(출 34:6-7) 우리를 사랑하시기 때문에 증오하고 경멸하고 벌주신다는 것을 성경은 자주 말씀하고 있습니다.

하나님은 당신께서 받아야 할 영광을 반복해서 빼앗아가는 사람들로 인해 더디지만 확실하게 분노하십니다. 이 분노는 하나님 자신뿐만 아니라 하나님과 올바른 관계를 맺고자 하는 모든 사람들의 유익을 위한 것입니다.

하나님은 믿음의 생활을 고집스럽게 거부하여 하나님을 기쁘게 하지 못하는 사람들에게 더디지만 확실하게 분노하십니다(히 11:6). 눈에 보이는 것대로 살아가는 것은 갈급한 영혼으로 그분을 의지하도록 우리를 초청하신 하나님을 모욕하는 일입니다. 하나님

이 영광과 존귀를 받도록 믿음으로 사는 것은 우리의 의지에 달려있습니다.

이스라엘 백성들을 이끌고 애굽을 떠나라는 하나님의 계획을 모세가 처음에 받아들이지 않고 거절했을 때(출 4:14) 하나님의 분노가 모세에게 쏟아졌습니다. 하나님은 고아와 과부를 이용해 먹는 사람들과(출 22:22-24) 하나님의 백성에게 대적하는 사람들과(출 15:7) 하나님을 버리고 우상을 선택하여 숭배한 사람들에게 화를 내셨습니다(출 32:8-10). 믿음이 없고 순종하지 않는 사람들에게 언젠가는 하나님의 분노가 쏟아져 내릴 것입니다(엡 5:5-6; 골 3:5-6).

마태복음 23장에서 예수님은 위선적인 바리새인들에 대한 하나님의 분노를 보여주셨습니다. 예수님은 바리새인들이 하나님이 중요하게 여기지 않는 문제(박하와 회향과 근채의 십일조)에 지나치게 세심한 관심을 기울이는 반면에 율법에서 더 중요하게 여기는 정의와 자비와 신실함은 뻔뻔스럽게 무시했으므로 그들에게 화를 내셨습니다(23절). 예수님은 그들을 “뱀들” 그리고 “독사의 자식들”이라고 부르면서 그들이 마음의 변화가 일어나지 않으면 지옥의 심판을 피하지 못할 것이라고 경고 했습니다(33절). 그것이 바

로 의로운 분노입니다!

존 스타트는 하나님을 분노하시게 하는 일들에 대해 우리도 분노해야 한다는 것을 우리에게 상기시켜 줍니다: “뻔뻔스러운 마귀의 면전에서 우리는 관용을 베풀 것이 아니라 분개해야하며 무관심할 것이 아니라 화를 내야 합니다. 만약 하나님이 죄를 증오하시면, 하나님의 백성들 또한 죄를 증오해야만 합니다. 마귀가 하나님을 분노하시게 하면 우리도 역시 분노해야만 합니다. ‘주의 율법을 버린 악인들을 인하여 내가 맹렬한 노에 잡혔나이다’”(시 119:53). 하나님을 사랑하는 사람들의 마음속에서 사악함은 어떤 다른 반응을 일으킬까요? (‘에베소서의 메시지’ 186 쪽).

하나님의 분노는 하나님의 사랑으로부터 벗어난 것이 아니라 사랑의 연장입니다. 구약성경을 쓴 사람들은 이러한 사랑과 분노의 연결을 다음과 같이 확인해 줍니다. “그러나 주여 주는 긍휼히 여기시며 은혜를 베푸시며 노하기를 더디 하시며 인자와 진실이 풍성하신 하나님이시오니”(시 86:15; 비교 출 34:6; 민 14:18; 시 103:8; 145:8). 하나님은 우리 개개인의 죄로 인해 화를 내십니다. 그러나 참으십니다. 하나

님께 반역하고 마음을 차게 하여 불순종하는 삶을 계속 살아가는 사람들에게는 더욱 분노하십니다.

하나님의 분노는 하나님의
사랑으로부터 벗어난 것이
아니라 사랑의 연장입니다.

다음의 레위기 26장 27-28절 말씀은 하나님께서는 그분의 은혜와 축복에도 불구하고 줄곧 불순종하는 사람들에 대해서 하나님의 분노가 어떻게 불붙는지 잘 보여주고 있습니다.

“너희가 이같이 될지라도 내게 청종치 아니하고 내게 대항할진대 내가 진노로 너희에게 대항하되 너희 죄를 인하여 칠 배나 더 징책하리니.”

마태복음 23장에서 예수님이 바리새인들과 대결하기 700년 전에 선지자 미가는 그 시대의 사람들에게 하나님께 중요한 것이 무엇인지 분명히 밝혔습니다: “사람아 주께서 선한 것이 무엇임을 네게 보이셨나니 여호와께서 네게 구하시는 것이 오직 공의를 행하며 인자를 사랑하며 겸손히 네 하나님과 함께 행하는 것

이 아니냐”(미 6:8).

그래서 당신이 보드시피 문제는 하나의 감정으로서의 분노 그 자체에 있는 것이 아닙니다. 만약 문제가 분노 그 자체에 있다면 하나님은 분노하실 수 없고 여전히 거룩하실 것입니다. 근본적인 문제는 우리의 분노의 근원과 그 역할에 있습니다.





이기적인 분노의 근원

한 부부가 내 사무실 소파의 양쪽 끝에 앉아 있었습니다. “그는 그냥 텔레비전 앞에 앉아 스포츠 프로그램을 봅니다. 내가 그에게 말을 하려해도 내 말을 전혀 듣지 않습니다.” 그녀는 화가 나서 씩씩 거렸습니다. “나는 마치 100만 킬로미터 이상이나 떨어져 있는 것과 마찬가지입니다. 그는 그러고 나서 침대에 들어오면 잠자리를 함께하기를 원합니다. 얼마나 끔찍한 일인지 모릅니다. 그는 나를 미치게 만들어 나는 소리를 지를 수밖에 없습니다!”

그녀가 말하는 것으로 짐작해 보건대, 이 아내의 분노의 근원은 그녀의 외부에 있는 것 같습니다. 이름하여 그녀의 남편이지요. 언뜻 보면 우리는 아마 동의 할지도 모릅니다. 그런데 우리는 그저 우리를 둘러싼 환경에 대한 반응기에 불과할까요? 어떤 종류

의 일들이 우리에게 영향을 줄까요?

1. 분노의 외부적인 근원들

대체로 우리는 분노의 원인을 외부에서 찾습니다. 우리는 대부분의 경우 우리의 분노의 직접적 원인이 우리자신이라고 여기지 않습니다. 위에서 이야기한 부인처럼 우리는 단지 외부의 자극에 반응한다고만 느낍니다. 그래서 다음과 같이 생각하게 됩니다. “남편이 아내를 함부로 대하지 않았더라면 아내는 결코 화를 내지 않았을 거야.”라고 말합니다. 외부적인 요인들이 실로 우리에게 영향을 미칩니다.

● 사람들은 이기적입니다.

한 좌절한 남편이 “아내는 나를 조금도 생각하지 않고 내가 원하는 것은 안중에도 없습니다. 자기 생각만 하고 자기가 원하는 것만 생각합니다.”라고 말하는 것을 얼마나 자주 들었습니까? 아니면 어떤 아버지가 자기 생각에는 10대의 아들이 원하는 것은 오로지 아버지의 지갑과 자동차 열쇠뿐이라는 이야기를 하는 것을 들어보았습니까?

사실입니다. 이러한 일들을 우리가 받아들이고 싶

든 아니든 우리는 모두는 원래 우리 자신을 위해 삽니다. 자기 자신만을 생각하는 것은 숨을 쉬는 것처럼 자연스러운 것입니다. 우리는 죄를 물려받았기 때문에 그런 경향이 있습니다. 이것이 사실이라면 우리에게는 타인에게 관심을 기울이라고 부름 받은 것을 실천할 소중한 시간들이 거의 남아있지 않습니다(빌 2:4).

● 인생은 불공평합니다.

“왜 나는 쉴 수가 없을까? 나는 내 옆 사람에 못지 않게 열심히(아마도 더 열심히) 일한다. 그런데 왜 그는 승진하고 나는 승진을 못할까?” 당신은 한 번이라도 이렇게 느껴본 적이 있습니까? 다른 사람들은 모든 휴가를 누리는 듯합니다. 당신은 왜 항상 불리한 입장에 서는지 궁금하게 생각해본 적이 있습니까?

나는 “즐거워하는 자들로 함께 즐거워”(롬 12:15) 하는 일이 어렵다는 것을 이전에 발견했음을 솔직히 털어놓아야만 하겠습니다. 대학원에 다니고 있을 때 내 우편함은 텅텅 비어 있는데 다른 사람들의 우편함에는 익명의 수표들이 들어 있었고 그들이 그 수표로 등록금을 내는 것을 보는 일이 참 힘들었습니다. 나

는 가족을 부양하고 학비를 마련하기 위해 정규직으로 직장에 다녔습니다. 수표를 받고 즐거워하던 그들은 일도 하지 않았습니다. 그것이 내게는 불공평한 것으로 보였습니다. 불공평 했습니다. 그대로 꼭 삼키기가 힘들었습니다. 내가 무엇을 잘못했는지 나는 왜 그들처럼 축복받지 못했는지 의심이 일어났습니다.

● 인생은 힘듭니다.

때때로 당신의 삶이 저주받은 것처럼 생각될 때가 있지 않습니까? 사실대로 말하자면 “그렇습니다!” 우리는 저주 아래 살고 있습니다(창 3:14-19). 삶은 고달프게 되어있습니다. 삶은 현대의 가시와 엉덩퀴로 가득합니다. 예수님은 우리의 삶에 환난이 있을 것이라고 말씀하셨습니다(요 16:33).

우리 가족에게 자동차는 저주였습니다. 변속기를 수리하자마자 연료펌프가 고장이 났습니다. 그 다음에는 타이어가, 브레이크가, 새로 교체한 라디에이터가, 그리고 머플러까지 말썽을 부렸습니다. 그리고 언제나 그렇듯 그런 일은 휴가 직전에 일어나곤 했습니다.

비록 다른 사람의 이기심, 인생의 불공평함, 저주 아래 사는 일, 이 모든 것은 우리가 싸워야 할 현실의 문제들이기는 하지만 성경에서는 역시 분노의 진정한 근원은 “외부적”이라기보다 “내부적”인 것이라고 가르치고 있습니다.

2. 분노의 내부적인 근원들

우리는 외부적인 문제에 관심을 쏟다보니 우리의 분노는 우리가 원하는 때에 원하는 것을 갖지 못한다는 것을 알게 됨으로써 생긴다는 것을 인식하지 못할 때가 자주 있습니다. 배가 고파서 심한 허기를 느끼는 신생아가 음식으로 배부르기를 바라듯이 우리 역시 좌절당한 욕구로 인해 아픔을 느낍니다.

● 좌절된 욕구

야고보서 4장 1-3절은 우리의 삶에 왜 그렇게 많은 성난 갈등이 있는지 이야기하고 있습니다.

너희 중에 싸움이 어디로, 다툼이 어디로 좇아 나느냐 너희 지체 중에서 싸우는 정욕으로 좇아 난 것이 아니냐 너희가 욕심을 내어도 얻지 못하고 살인하며 시기하여도 능히 취하지 못하나니 너희가 다투고 싸우는도다 너희가 얻지 못함

은 구하지 아니함이요 구하여도 받지 못함은 정욕으로 쓰러
고 잘못 구함이니라(약 4:1-3)

갈등을 불러일으키는 것은 바로 우리의 마음속에서
투쟁하고 있는 욕구입니다. 우리는 우리에게 정말 중
요한 것을 원합니다. 그런데 그 어떤 것이 우리의 길
을 가로막고 우리가 원하는 것을 가지지 못하게 합니
다. 그래서 우리는 그것에 대해 화가 나게 됩니다.

하나님은 우리가 사랑받고 존경받는 존재가 되기를
열망하시며 그리고 바라는 바를 누리고 삼가야 할 것
을 알기를 바라시며 우리를 창조하셨습니다. 새 자동
차, 봉급 인상, 더 좋은 집, 배우자, 자녀, 더 좋은
건강 등 덜 중요한 모든 욕구들은 사랑과 인간관계에
대한 정말로 핵심적인 이러한 욕구들과 연결되어 있
습니다. 궁극적으로 우리 마음속에서 투쟁하고 있는
욕구들은 우리가 인생에서 생존하기 위해 소유해야만
한다고 믿는 그런 것들에 대한 것입니다.

빌이란 사람을 예로 들어 봅시다. 그는 새 자동차
를 원합니다. 여기까지는 잘못된 것은 전혀 없습니
다. 그러나 그가 새 자동차를 원하는 것은 자신이 드디
어 비즈니스맨으로 성공했다는 기분을 느끼기 위해

그것이 필요하다고 생각했기 때문입니다. 그는 하나님께 새 자동차를 주십시오 구합니다. 아주 멋진 빨간 스포츠카를 발견하고는 마음이 들뜨습니다. 대출을 신청하지만 수입이 충분하지 않기 때문에 거절당합니다. 그래서 하나님께 봉급 인상을 간구합니다. 그러나 그의 상사는 봉급 인상을 거절합니다. 새 자동차를 구입하려는 그의 목표가 차단되었기 때문에 빌은 그의 상사와 은행과 자신에게 분노를 느낍니다. 빌의 좌절은 당연합니다. 그러나 빌의 분노는 그에게 자동차는 자동차 그 자체 이상의 것을 의미했다는 것을 보여줍니다.

그런데 우리의 욕구가 새로운 자동차 정도의 사소한 것이 아닌 경우에는 어떻게 되겠습니까? 휴식을 원하는 육체적 욕구, 사랑에 대한 열망, 존경 받기를 원하는 욕망, 그리고 영향력 있는 사람이 되고자 하는 갈망은 실로 정당한 것입니다. 이런 것들은 인간의 몸과 마음이 지닌 기본적 욕망입니다. 그러나 자기중심적인 사람들로 이루어진 불완전한 세계에서는 최상의 인간관계에서나 최상의 환경여건에서도 정당한 욕구일지라도 결코 충족되지 않을 것입니다. 이렇듯 우리는 고통스런 세상에서 좌절된 욕구를 품은 상

처받은 사람들로써 살고 있습니다. 그리고 때로는 두려워합니다.

● 마음을 죄는 공포

우리의 마음을 죄고 있는 공포는 하나님은 진정 그가 말씀하신 대로 “그가 계신 것과 또한 그가 자기를 찾는 자들에게 상주시는 이”(히 11:6)라는 것을 믿고 확신을 하지 못하는 데서 자라난 공포입니다. 우리의 고통스런 삶의 경험이 하나님까지 포함하여 그 누구도 우리가 바라는 정도의 안정과 안전을 가져다 줄 만큼 충분한 선함과 능력을 지니고 있지 않은 것 같다는 믿음을 더 공고하게 해 줍니다.

일단 우리의 그림에서 하나님을 제거해버렸으면 우리는 이 세상에서 생존하기 위한 방법을 우리 스스로 찾아야 합니다. 그래서 우리는 문제들을 우리 손에 쥐고 우리가 원하는 것을 얻기 위해 주변에 있는 다른 사람들에게 시선을 돌립니다. 그렇게 할 때 우리는 우상숭배자가 됩니다. 하나님을 우리 뜻에 따라 자유자재로 움직일 수가 없기 때문에 우리 자신이 신을 만들어 이를 조종할 수 있다고 생각합니다. 우리는 하나님을 미워하는 분노의 반역자 가인과 같은 사

람이 됩니다(약 4:4).

● 단호한 저항

화를 내며 하나님께 저항하면서 우리는 불안한 세상에서 오직 하나님만이 가져다 줄 수 있는 바로 그 안위를 다른 사람들을 통해 받으려 합니다. 그러나 두려움은 더욱 커집니다. 우리는 우리 스스로가 떠맡고 있는 상황에서 더 큰 안위를 느끼지 않습니다. 다시 말해 우리는 덜 안정적이라고 느낍니다. 우리는 우리 스스로 성공하기에 필요한 것을 갖고 있지 못한 것에 두려움을 느낍니다. 그래서 우리의 계획에 동의해 줄 다른 사람이 필요합니다. 그러나 그들이 협력하지 않으며 우리가 원하는 것을 주지 않을까봐 두려워합니다. 다른 사람들이 우리의 인생 계획을 성사시킬 수도, 망칠 수도 있는 능력을 갖고 있는 것으로 생각합니다. 그들이 우리의 계획에 협력해 주지 않을 때, 우리의 나아갈 길을 가로막을 때 우리는 그들에게 화를 내게 되는데, 이는 그들이 우리의 나약한 안정감에 위협이 되기 때문입니다. 우리는 또한 우리 자신에게도 화를 냅니다. 이는 누군가의 손길을 필요로 하면서 우리가 약하다고 느끼기 때문입니다.

다른 사람들이 우리가 얼마나 불안정하고 절망적인지를 정말로 알 때 그들이 우리에게 해 줄 수 있고 또 하고자 하는 것이 무엇인지에 대해 우리는 두려움을 가집니다. 그 두려움을 덜어내기 위해 우리는 다른 사람들을 위협하여 그들이 우리에게 협조하도록 할 수 있다고 바라면서 그들에게 화를 내며 심한 요구를 합니다.

● 채워지지 않는 욕구들

하나님께 대한 우리의 성난 저항이 우리로 하여금 하나님의 자리를 다른 것으로 채우도록 합니다. 당연히 그럴 수밖에 없지만, 다른 사람들이 우리의 기대에 부응하지 못하면 채워지지 않은 욕구들로 인해 분노의 다툼이 일어납니다.

야고보는 하나님께 구하여도 받지 못하는 것은 잘 못된 동기 때문이라고 했습니다(약 4:3). 우리가 구하는 것들은 대부분 하나님을 의지하고 더 효과적으로 다른 사람들에게 봉사하고자 하는 깊은 소망과는 아무 상관이 없습니다. 대부분의 경우 우리가 바라는 것은 우리의 마음이 하나님의 차지가 되고 하나님에 의해 다스려지고 채워지는 것이 아니고 하나님이 만

드신 물질 중 우리의 행복에 필요하다고 생각되는 무
엇을 가지는 것입니다. 누군가가 또는 무엇인가가 그
욕구를 차단하면 분노의 불꽃이 타오릅니다. 분노는
두려움보다는 상처를 덜 입힙니다. 그리고 고통을 무
디게 하는데 도움을 줍니다. 왜냐하면 우리가 분노를
더 잘 통제할 수 있다고 느끼기 때문입니다. 그러나
하나님은 우리가 통제하고 있는 세계가 하나님이 통
제하는 세계보다 더 안전하리라는 망상을 복돋워주
는데는 관심이 없습니다.

우리가 바라는 바를 채워달라고 하나님께 구하는
것은 별개의 문제입니다. 하나님은 우리들로 하여금
우리가 마음속으로 바라는 것을 하나님께 내어놓으라
고 촉구하십니다. 그러나 그러한 바람들이 아무리 정
당할지라도 부담을 주는 강한 요구로 바뀌게 되면 우
리도 모르는 사이에 간절히 구하는 자녀의 입장에서
하나님께 저항하고 우리 자신을 위해서만 애쓰는 그
러한 오만한 반역자로 변합니다.

그래서 분노를 해결하려면 우리가 눈으로 볼 수 없
는 그 분의 임재와 약속에 대한 확신이 자라고 깊어
져야 합니다. 우리는 좌절들, 잃어버린 것들, 또한 인
생의 미칠 것 같은 당혹감들을 통해 배워서 우리의

행복은 우리의 욕구에서 얻게 되는 것이 아니라 하나님께 달려 있다는 것을 믿어야 합니다. 우리는 다음과 같은 확신을 통해 내부로부터 변화를 가져와야 합니다. 그 분은 우리와 “함께 계십니다.” 그 분은 우리가 원하는 바를 “알고 계십니다.” “그 분만이” 우리들에게 공급해 주실 수 있습니다. 이 불완전하고도 두려운 세상에서 그 분을 의지하게 되는 것 보다 소중한 것은 “아무 것도” 없습니다.





분노가 우리에게 끼치는 영향

우 리들은 대부분 우리의 분노가 대개는 잘못된 것이고 피해야 한다는데 아마 동의를 할 것입니다. 그러나 우리가 말하는 것처럼 분노를 그 정도로 싫어한다면서도 왜 우리는 계속 분노할까요? 그것에 대한 한 가지 대답은 우리의 적대적인 계획에 숨어 있는 목적을 인식하지 못하기 때문에 그러한 분노에 집착하고 있다는 것입니다. 이것이 우리를 계속 분노에 얽매어 있도록 우리의 분노가 우리에게 끼치는 영향이라고 우리가 믿는 것입니다.

우리는 분노를 키웁니다. 이는 의식적이든 무의식적이든 분노가 우리에게 다음의 세 가지 기능을 하고 있다고 믿고 있기 때문입니다: (1) 분노는 더 이상의 고통을 겪지 않게 우리를 보호해 줍니다. (2) 분노는 타인에게 사랑을 제대로 베풀지 못한 책임을 모면하

게 해 줍니다; (3) 분노는 우리가 다른 사람에게 마음을 내어주어 그 과정에서 마음의 상처를 받을 위험을 감수할 필요가 없다는 것을 분명히 하기 위해 다른 사람들과 적절한 거리를 유지하게 해 줍니다. 이들 분노의 기능을 각각 개별적으로 살펴봅시다.

1. 자기 보호

나는 치과에 가는 것을 아주 싫어합니다. 고통을 싫어하기 때문입니다. 그러나 여전히 갑니다. 그리고 충치를 드릴로 갈아내어 고통을 준 대가를 지불하기까지 합니다. 왜 그럴까요? 왜냐하면 “더 큰” 고통을 생각하기 싫기 때문입니다. 내가 지금의 작은 고통을 치료 받기를 거부한다면 충치가 점점 심해져 나중에 치아 신경에 닿게 되면 더 큰 고통과 상대해야 하기 때문입니다. 이것이 예방치의학의 지혜입니다.

감정을 가진 존재인 내가 어떻게 매일 일정한 고통이 일어나는 세상에서 살아가겠습니까? 고통과 마주하느니(실망을 가져다 준 바람들을 기억하면서) 나는 분노를 터뜨리는 편을 선택하겠습니다. 왜냐하면 분노는 고통이나 실망보다 통제하기가 더 쉽기 때문입니다. 나로서는 아내의 냉랭한 무관심으로 인한 고통을

대하기보다는 아내에게 화를 내는 것이 나에게서 더 편합니다. 직장 상사에게 그가 내게 얼마나 많은 상처를 주었는지 말하기보다는 호통을 치는 것이 더 쉽습니다.

화를 냄으로써 내가 다른 사람들에게 말하고자 하는 것은 “나에게 많은 것을 기대하지 마십시오. 나는 상처를 너무 받아 당신을 배려할 수 없습니다.” 라는 것입니다. 자신만을 보호하는데 나의 모든 에너지를 소진하면 내가 사랑해 주지 못한 다른 사람을 보호할 에너지가 남지 않게 됩니다.

사울왕의 이름은 그런 자기보호성 분노와 동의어입니다. 그의 분노의 이면에는 두려움이 있었습니다. 그는 다윗이 전공과 높아가는 명성에 위협을 느꼈습니다(삼상 18:5-9). 사울은 다윗이 왕국을 빼앗으려는 의도를 갖고 있다고 확신했습니다. 그러나 사울의 근본적인 문제는 그의 부하와 관련된 것이 아니라 하나님과 관련된 것이었습니다. 사울은 사무엘 선지자에게서 주님이 그의 불순종으로 인해 더 이상 그를 왕으로 인정하지 않으신다는 말을 듣습니다(삼상 15:22-29).

이에 대한 사울의 반응을 보면 사무엘의 말이 옳았

다는 것이 확실해집니다. 그는 자신의 죄를 정직하게 회개하고 자신을 하나님의 손에 맡기는 대신 자기보호를 위해 살인 전략을 세웠습니다(삼상 18:10-11). 자기이익만을 챙기기에 급급했던 그는 죽을 때까지 다윗의 적으로 남게 된 것입니다(29절).

2. 책임 모면

우리는 잘못을 저지르고 현행범으로 들켰을 때 종종 화를 냅니다. 우리가 저지른 죄의 무게를 느끼지도 않고 우리의 행위에 대한 책임도 받아들이지 않은 채 화를 냅니다. 우리는 우리의 비밀을 드러내고 또 우리를 모욕하는 사람들에게 분노를 공격무기로 사용합니다. 우리는 판세를 뒤집어 주의를 우리자신들로부터 딴 곳으로 돌리려 합니다. 그들을 헐박하여 “여기에서 문제가 되는 것은 내가 아니고 너야!”라는 메시지를 받아들이게 합니다.

사울 왕 또한 책임을 모면하기 위한 분노를 잘 보여 주었습니다. 나팔절에 다윗을 함정에 빠뜨려 죽이려는 그의 계획이 좌절되자 그는 다윗이 오지 않은 이유를 설명하려는 아들 요나단에게 몹시 화를 내었습니다. 그는 악랄한 음모가 좌절된 것을 인정하지

않고 포악한 말로 심하게 욕설을 하여 아들의 마음이 수치스럽게 갈기갈기 찢어지게 했습니다: “패역부도의 계집의 소생아 네가 이새의 아들을 택한 것이 네 수치와 네 어미의 벌거벗은 수치됨을 내가 어찌 알지 못하랴?” (삼상 20:30). 사울의 잔인한 말은 사람들의 관심을 자신으로부터 그의 표현을 따르자면 반역자이며 바보인 자기 아들에게로 돌리려고 의도된 것이었습니다.

3. 거리 두기

분노는 다른 사람들이 우리의 약점을 발견할 정도로 가까이 오지 못하게 하기 위한 방편으로 사용될 수 있습니다. 우리는 마치 고슴도치처럼 적대감정과 협박이라는 뾰족한 철침을 사용하여 다른 사람들과 거리를 유지함으로써 부드러운 살과 같은 우리의 불안함이나 허물을 보호하려 합니다.

당신이 발견한 협박하는 사람들을 생각해봅시다. 직장 상사일 수도 있고 아버지일 수도 있고 아니면 배우자일 수도 있습니다. 이들은 종종 분노를 사용하여 자신들을 위한 공간을 만듭니다. 그들은 강하고 확신에 찬 사람으로 보일 수 있습니다. 그러나 그들

은 허세로 포장되어 있을 뿐 약한 사람들입니다. 그들은 자신들의 두려움이나 그들의 불안을 볼 수 있을 정도로 가까운 자리에는 그 누구도 들이지 않습니다.

사울 왕이 구약에 나오는 분노의 표본이라면 신약에서는 헤롯왕이 악명의 표본입니다. 헤롯왕 역시 자기 보호를 목적으로 분노를 사용하였습니다. 성난 폭력의 이면에는 자신의 안전을 도모하려던 두려움에 휩싸인 나약한 인간이 있었습니다. 유대 왕의 탄생과 관련하여 그가 느낀 피해망상적 두려움은 그로 하여금 베들레헴과 그 모든 지경 안에 있는 두 살 이하의 수백 명의 유대 남자 어린아이를 모두 죽이라는 명령을 내리게 했습니다(마 2:16). 이와 유사하게 불안감에 싸여 있던 그는 자기 아내와 아들들이 자신을 죽이고 왕위를 빼앗을 것을 두려워한 나머지 그들을 무자비하게 죽였습니다. 헤롯 왕의 치세 기간에 이스라엘에서는 헤롯의 아들이 되느니 차라리 돼지가 되는 것이 낫다는 말이 있었다고 합니다. 왜냐하면 돼지가 되는 것이 생존할 기회가 더 많았기 때문이었습니다. 헤롯은 자신 외에는 아무도 믿지 않았습니다. 그에게는 하나님 안에서의 안위라는 개념이 전혀 없었습니다.

분노의 기능인 자기보호, 책임모면, 거리두기가 우리에게도 작용할 것 같은 느낌이 듭니다. 그렇게 된다면 우리는 죽을 때까지 맹목적으로 그런 분노에 매달릴지 모릅니다. 사울왕은 죽는 날까지 분노에 의지했습니다. 그는 자신의 고통을 직시하기를 거부한 겁쟁이로 살면서 그렇게 스스로 자신의 생애를 마치기로 작정했던 것입니다(삼상 31:4). 그는 분을 품은 채 그의 왕국을 통치하며 모든 것을 희생시켰습니다. 그는 사랑을 받지 못한 채 외롭게 홀로 죽었습니다.





분노를 잘못 다루는 방법들

성경이 보여주고 있는 대부분의 사람들의 문제는 너무 빨리 화를 낸다는 것과 일단 화를 내면 모닥불이 아니라 잡히지 않는 산불처럼 번져 나간다는 것입니다. 야고보는 우리의 불같은 분노로는 우리의 삶 속에서 하나님의 목적을 이룰 수 없다는 것을 분명히 했습니다. “내 사랑하는 형제들아 너희가 알거니와 사람마다 듣기는 속히 하고 말하기는 더디 하며 성내기도 더디 하라 사람의 성내는 것이 하나님의 의를 이루지 못함이니라”(약 1:19-20).

우리가 우리 멋대로 분노를 품게 되면 우리 자신들이나 다른 사람들 아니면 대개의 경우 양쪽 다 파멸하는 것으로 끝을 맺을 것입니다. 근본적으로 타인을 향한 이기적인 분노는 우리가 느끼기에 우리를 위협했고 상처를 주었으며 무시를 했거나 창피를 주었거

나 조종을 했다고 생각되는 사람들에게 다양한 살인적인 행동을 하게 하는 원인이 됩니다(마 5:21-22). “나를 방해하면 너 재미없어.” 이것이 우리의 좌우명이 되어 있습니다. 우리 자신에게 품는 분노는 삶의 활력을 빼앗아 버리는 자살과도 같은 행동을 조장합니다. 어쨌든 간에 “우리식으로만” 조정되는 분노는 언제나 엄청난 파멸을 초래합니다.

1. 억누르기

우리는 어릴 때 분노가 무서운 감정이라는 것을 배웁니다. 그래서 무슨 수를 써서라도 분노를 피하려고 노력합니다. 화가 나지 않은 체 하기로 작정하는 것이 가장 빈번하게 사용하는 방법입니다. 그러면 분노가 사라질 것이고 상처 받는 사람도 전혀 없을 것이라고 희망하면서 그렇게 합니다. 교회, 가정, 직장 등 사회에서 분노는 용인되지 않는 것으로 우리는 판단합니다.

한 여자 아이가 알콜 중독인 아버지가 늘상 어머니에게 화를 내면서 모욕적인 말을 퍼붓는 것을 접하면서 성장합니다. 아이가 배우게 되는 것은 화를 낸다는 것은 정말 잔인하다는 것입니다. 이 아이는 절대

로 아버지처럼 되지 않겠다고 다짐을 합니다. 그래서 이 아이는 자기 감정을 마음속에 꺾꺾 억눌러둔 후 감정적으로 죽어 있고 자기에겐 전혀 위협을 가하지 않는 약한 남자와 결혼을 합니다. 인생 후반기에 이 여자는 아마도 남편이 삶에 관여하지 않은 탓에 결국에는 우울증에 걸리게 될지도 모릅니다.

그녀의 자기보호 방법은 그녀가 희망해왔던 기쁨을 그녀에게 가져다주지 못했습니다. 그녀가 애써 형성한 자기보호 방식으로는 그녀가 소망해 왔던 기쁨을 얻을 수가 없었습니다.

오늘날 우리 각자가 겪는 많은 우울증은 분노의 결과입니다. 우울한 심정을 가진 많은 사람들은 마음의 문을 닫는 방법을 선택하여 더 이상 그들이 사는 세상에 참여하지 않으려 합니다. 왜냐하면 그들 방식대로 인생을 영위하기 하기 위해 온갖 노력을 다 했지만 실패했다는 것을 알았기 때문입니다. 아무 것도 그들이 절실히 바라는 것을 이루어 주는데 도움이 되지 못합니다. 그래서 그들은 포기했습니다. 희망이 없었습니다.

그것이 바로 요나 선지자가 자기 이름을 딴 구약성서의 한 책의 마지막에 기록한 것입니다(욘 4:1-10).

그는 하나님이 니스웨 도시를 멸망시키기를 원했습니다. 그러나 하나님은 그 도시를 구하셨습니다. 요나는 하나님께 분개했습니다. 그는 자신의 생각에 마음을 빼앗겨 이스라엘 하나님의 자비로운 마음을 완전히 망각했습니다. 이 선지자가 우울하게 된 것은 자기 자신만의 욕구에 집착한 데서 연유된 것인데, 그 집착으로 인해 그는 다른 사람의 필요에 무감각하게 된 것입니다.

분노를 가슴 속에 쌓아둔 사람들은 그들의 삶이 혼란스럽고 뒤죽박죽이라고 말합니다. 그래서 꼭 참고 화가 나지 않은 척하는 것이 폭발성이 있는 분노의 감정들을 다루는 최상의 방법이라고 여깁니다. “우리 집에서 일어난 일일 뿐이야. 무슨 대단한 일이 아니야. 이것을 큰 문제로 만들면 안 돼.” 이것이 감정을 숨기는 사람들의 공통적인 반응들입니다. 얼마 후 그들은 결국 전혀 아무 것도 느끼지 않는 상태, 즉 고통도 기쁨도 느끼지 못하는 상태가 됩니다. 감정이 없는 상태가 “감정적으로 안정되어 있는” 상태로 미화됩니다. 끝내 그들은 마네킹 같은 자동인형으로 되어 버립니다. 즉, 자기 일은 잘하지만 어떤 사람과도 깊은 교감을 하지 못합니다.

2. 빠르고 알팍한 고백

“미안합니다. 내가 화를 내면 안 된다는 것을 압니다. 화를 내는 것은 죄이며 잘못된 것입니다. 용서해주세요.” 이렇게 너무 빨리 너무 쉽게 말해버리는 것은 감정 억누르기와 비슷하게 분노를 잘못 다루는 방법입니다. 이는 너무나 자주 일어나는 일로서 빠르게 고백하는 심리 구조에서는 화산폭발 같은 에너지를 가진 분노가 어디에서 오는지 어느 방향으로 향하는지에 대해 이해할 시간을 허용치 않습니다.

그렇습니다, 우리는 모든 비통함과 격분과 분노를 벗어버려야 합니다(엡 4:31; 골 3:8). 그러나 우리가 단순히 논쟁을 종결하는 것만으로 간단하게 감정을 떨쳐버릴 수 있다고 생각하는 것은 어리석은 것입니다. 우리에게 필요한 것은 분노를 탐구하여 그 근본 원인을 밝혀내는 일입니다.

3. 화산 같은 감정 표현

많이 회자되는 다음 이야기는 분노를 터뜨린다는 말을 이해하는데 도움이 됩니다. “만약 당신이 진지하기를 원한다면 당신은 당신의 감정에 충실해야 합니다. 억누르지 마십시오. 당신이 느끼는 감정을 세

상이 알게 하십시오. 당신 안에서 형성되고 있는 압박감을 제거하고 앞으로 나아가 벗어나십시오.”

우리는 감정을 표현하는 법을 터득해야 하는데, 감정 표현은 다른 사람들에 대한 분별과 배려와 더불어 이루어져야 합니다. 분노를 표현하는데 사랑이 없는 사람은 “쓰레기 불법 투기꾼”입니다. 그들은 감정의 쓰레기를 가득 실은 트럭을 후진해서 여러분의 앞마당 잔디위에 쏟아놓고 갑니다.

하나님은 우리가 남에게 상처를 주는 표현에 조심하지 않은 채로 감정을 번드르르하게 표현하라고 하시지 않습니다(엡 4:29). 사실상 선지자 아모스는 자비 없이 분노를 쏟아내었던 사람들에게 터뜨린 하나님의 분노에 대해 기록했습니다.

여호와께서 가라사대 에돔의 서너 가지 죄로 인하여 내가 그 벌을 돌이키지 아니하리니 이는 저가 칼로 그 형제를 쫓아가며 긍휼을 버리며 노가 항상 맹렬하며 분을 끝없었음이라 내가 데만에 불을 보내리니 보스라의 궁궐들을 사르리라(암 1:11-12).

복수의 심판을 할 수 있는 위치에 계신 분은 하나님 한 분뿐입니다. 충분히 오래 참으시고 사랑하시며

완전하신 하나님 한 분만 분노를 사용하셔서 사람들에게 그들이 저지른 일을 처벌할 수 있습니다. 그것이 바울이 우리에게 “내 사랑하는 자들아 너희가 친히 원수를 갚지 말고 진노하심에 맡기라 기록되었으되 원수 갚는 것이 내게 있으니 내가 갚으리라고 주께서 말씀하시니라.”(롬 12:19) 이렇게 말한 이유입니다.

이제 우리는 분노를 잘못 다루는 방법들을 살펴보았습니다. 이제부터 분노를 건설적으로 다루는 방법에 대해 알아보시다.





분노를 경건하게 다루는 방법들

1. 하나님께 당신의 분노를 알리십시오.

화가 나지 않는 척 하지 마십시오. 화를 내지 않는 사람은 없습니다. “좌절”이나 “짜증”과 같은 라벨을 붙여 당신의 분노를 적당히 처리하지 마십시오. 있는 그대로 분노라고 부르십시오. 자신에게 솔직하고 그리고 하나님께 솔직하십시오. 어쨌든 하나님은 아시니까요(렘 17:10, 히 4:12). 당신의 마음을 하나님께 쏟아놓고 당신이 느끼는 것을 말씀드리십시오. 다윗의 시편 중 많은 것들이 하나님께 그가 느끼는 두려움과 분노를 표현하는 기도로 시작됩니다.

2. 화내기를 더디 하는 법을 배우십시오.

헛됨에 생각 없이 한 말은 대개 나중에 후회하기 마련입니다. 시간을 가지고 당신이 분노하기에 충분

한 이유가 있는지를 확인하십시오. 부적절한 결론으로 비약하는 것을 피하는 법을 배우십시오. 듣고 질문하십시오. 나중에 당신의 반응을 다시 짚어보십시오. 야고보가 우리에게 듣기는 속히 하고 말하기는 더디 하며 성내기도 더디 하라고 말한 데에는 많은 합당한 이유가 있습니다(약 1:19). 가장 합당한 이유 중 하나는 하나님께서 화내기를 더디 하신다는 것입니다. 그래서 우리 인생의 목표는 하나님이 우리 안에 예수님의 품성을 형성하도록 하는 것입니다.

분노에 대해 알고 있었던 다윗 왕은 “너희는 화를 내어도 죄를 짓지 마라. 자리에 누워서도 마음속으로만 말하고 잠잠히 있어라”(바른 성경 시 4:4) 라고 말했습니다. 삶속에서 혼자 조용히 기도하는 마음으로 당신의 분노를 반성해보십시오. 분노의 동기를 되 짚어보고 자신에게 다음과 같은 질문들을 해 보십시오:

- 오늘 나는 무엇에 대해 분노를 느꼈나?
- 나의 분노는 어디서 오나?
- 나의 분노가 정당한 방어라고 믿었는데 왜 위협을 느꼈는가?

- 사소한 일에 왜 강하게 분노할까?
- 나의 분노는 다른 사람의 유익을 위한 것일까 아니면 다른 사람을 대적하는 것일까?
- 나의 분노가 하나님의 유익까지 생각한 것일까 아니면 나 자신의 유익을 위한 것일까?
- 내가 오늘 다른 사람을 화나게 했었는가?

개인적으로 이 질문들과 씨름해 본 후 믿고 의지하는 친구에게 당신의 생각을 점검하는 것을 도와달라고 부탁드립니다. 자신에게 이 질문들을 해보면 당신의 분노의 특성이 예수님의 분노와 같은지 아니면 가인, 사울, 요나의 분노와 더 같은지 구별하게 될 것입니다.

예수님과 하나님 아버지의 관계는 확실한 것이었기 때문에 그의 분노에는 즉각적이거나 과민하거나 자기 보호적인 적대감이 반영되지 않았습니다. 오히려 예수님은 아버지의 계획에 항거하는 악에 대해 분노하셨고 그가 사랑하셨던 사람들에게 해를 끼치는 것에 화를 내셨습니다. 그의 분노는 슬픔을 동반했고 사랑의 표현이었습니다(마 23:37).

3. 하나님에 대한 여러분의 믿음을 바꾸십시오.

우리가 깨닫든 깨닫지 못하든 우리의 대부분의 감정은 마음속 깊은 곳에 있는 믿음을 바탕으로 하고 있습니다. 분노라는 문제는 느낌에 뿌리를 두고 있는 것이 아니라 하나님에 대한 우리의 믿음에 뿌리를 두고 있습니다.

그러므로 신약성경이 주는 도전은 우리의 감정을 바꾸는 것이 아니라 생각을 바꾸는 것입니다. 하나님께서 우리에게 행하신 것을 깨달은(롬 1-11장) 사도 바울은 우리들에게 마음을 새롭게 함으로 변화되기를 권면했습니다(롬 12:2). 제때에 새로워진 사고방식이 감정의 변화를 가져옵니다.

그러므로 분노를 비롯한 모든 감정들이 우리 마음의 진실한 믿음을 찾아내는데 도움이 될 수 있습니다. 격노라는 감정은 적대감의 근원을 추적하는데 초기수단으로 사용될 수 있습니다. 그 근원 추적 과정에서 그러한 분노가 하나님에 대한 우리의 확신에서 나온 것인지 아니면 그 분노가 우리가 원하는 데로 상황이 전개되어 가기를 바라는 이기적인 마음에 근거한 자기중심적인 반응인지를 구별할 수 있습니다.

우리의 행복의 근원이 하나님의 손에 달려 있다고

믿습니까? 우리의 환경에 달려있다고 믿습니까? 아니면 다른 사람에게 달려 있다고 믿습니까? 분노를 다루는 방법을 터득하는데 이는 가장 기본적인 요소입니다.

4. 잘못된 신앙을 고백하고 회개하십시오.

죄성이 있고 화난 감정을 가졌다는 고백은 단순한 고백만은 아닙니다. 그것은 분노를 일으키는 잘못된 신앙체계와 깊이 연관됩니다. 이것은 하나님 방식대로가 아니라 우리 방식대로 인생을 살아가려는 완고한 태도에 대한 회개를 의미합니다. 그것은 우리 방식대로 해주지 않은 이유로 하나님에 대해 분노를 품어 왔다는데 대해 회개하는 것을 의미합니다. 그것은 하나님은 사실은 그렇게까지 선한 분이 아니며 하나님은 의지할 수 없는 분이라는 당신의 믿음에 대해 회개한다는 것입니다. 그리고 그것은 당신이 분노하며 요구한 것들이 하나님과 다른 사람들에게 입혔던 모든 손상에 대해 회개한다는 것을 의미합니다. 여기에는 아마도 당신이 분노하여 계속 해를 입혀온 사람들에게 가서 용서를 빈다는 것까지 포함될 것입니다(RBC 소책자 *When Forgiveness Seems*

Impossible CB941 ‘용서하는 것이 불가능한 것 같을 때’ 참조).

회개는 또한 어떤 것을 향하여 방향을 바꾸는 것을 말합니다. 그것은 눈으로 보고 걷는 것이 아니라 믿음으로 걷는 의식 있는 약속을 의미합니다(고후 5:7). 아무 거리낌 없이 자신을 버리고 자기 자녀들에게 좋은 선물 주시기를 기뻐하시는 하늘에 계신 아버지의 사랑의 팔에 안기는 것을 의미합니다(마 7:11; 약 1:17). 그것은 하나님이 존재하신다는 것, 하나님은 심지어 상황이 응당 그렇게 되어야 하는데도 당신이 생각하는 대로 되지 않을 때에도(히 11:35-40) 자기를 열심히 찾는 사람에게 상을 주신다는 것(히 11:6)을 믿고 살아가기를 작정하는 것을 의미합니다. 그것은 하나님을 당신의 주린 영혼을 위한 유일한 공급원으로 믿는다는 것과 하나님의 선하심과 사랑하심을 확신하기 때문에 당신에게는 두려워할 것이 전혀 없음을 믿는 것을 의미합니다(시 23:4; 27:1-14).

그런 깊은 수준의 회개가 일어나면 불안은 녹아 없어지고 그 불안은 확신으로 대체됩니다. 화를 내면서 하는 너무 과도한 요구는 반발심을 일으키고 소용이

없어질 것입니다. 당신이 사랑받아온 대로 사랑할 용기로 바뀔 때 이러한 요구들은 그 힘을 잃게 됩니다. 바로 이 시점에서 당신의 분노를 통제하기 시작할 수 있습니다.

5. 당신의 분노를 새로운 관리자에게 맡기십시오.

우리가 느끼는 것은 바로 바뀔 수 없지만 우리를 하나님의 영과 말씀에 맡길 때 우리가 “믿는” 것은 변화될 수 있습니다. 하나님의 위력과 능력으로 인하여 새로운 종류의 자기통제로 우리의 분노는 점차 변하고 억제되어 가는 것을 보게 될 것입니다. 사도바울은 이런 자기통제를 성령의 열매라고 했습니다(갈 5:22-23).

하나님은 화내시기를 더디 하십니다. 그래서 우리의 삶을 하나님이 관리하시면 우리는 하나님과 같은 좋은 인내심과 자제력을 이어받을 수 있다고 기대합니다. 하나님의 마음이 예수님을 통해 우리에게 계시되었기 때문에 우리는 성경에서 말하는 “예수님의 마음” 속에서 성장을 시작할 수 있습니다.

하나님이 관리 하시면 우리는 하나님과 같은
좋은 인내심과 자제력을 이어받을 것입니다.

바울은 다음의 구절을 통해 예수님의 마음을 지니는 것에 대한 언급을 하였습니다. “각각 자기 일을 돌아볼 뿐더러 또한 각각 다른 사람들의 일을 돌아보아 나의 기쁨을 충만케 하라”(빌 2:4). 하나님의 아들은 그와 같은 태도를 취합니다. 왜냐하면 그의 안위는 자기보호 전략이나 주변 환경에서 얻어지는 것이 아니기 때문입니다. 그의 확신은 그에게 필요한 것은 무엇이든지 필요한 바로 그 순간에 하늘에 계시는 그의 아버지의 의해 채워진다는 지식에서 나온 것입니다.

예수님은 다른 사람들을 위해 자신의 생명을 걸고 희생했습니다. 왜냐하면 그의 미래는 그를 조롱했고 손과 발에 못을 박았던 사람들의 손에 달려 있지 않다는 것을 알았기 때문입니다. 예수님을 지배한 그들의 힘은 예수님이 사랑한 사람들을 위해 살고 돌아가시기 위한 필요조건으로 잠시 동안 허용된 것에 불과한 것이었습니다.

우리의 분노와 우리의 행복을 하나님의 손에 맡기

면 그러한 예수님의 마음을 더 잘 이해할 수 있게 됩니다. 또한 그렇게 할 때 하나님께서 그의 원수들을 위해 예비해 둔 분노에 대한 건전한 두려움을 우리의 마음속에 형성해 나가는데 도움이 됩니다.

우리의 분노를 하나님께 맡겨 두는 것만으로는 모든 분노가 분해되지도 않으며 안개처럼 사라지지도 않을 것입니다. 그러나 그렇게 함으로써 우리는 하나님을 더디게 화나게 하는 우리 자신과 다른 사람들의 죄에 대해서 새롭고 경건한 분노를 자유롭게 표시할 수가 있습니다.





하나님의 분노

우리는 언젠가는 다른 모든 분노에 대해서 조망할 수 있는 하나님의 분노가 분출하는 것을 보게 될 것입니다. 그 운명의 시간에 하나님의 아들은 자기들의 방식대로 인생을 찾고 지키려던 모든 사람들에게 그의 아버지의 공의로운 복수가 이루어지게 할 것입니다(살후 1:5-10).

하나님의 아들과 관련된 진리를 믿고 로마의 십자가에서 하나님의 아들이 우리를 위하여 행하신 것을 믿으면 우리는 엄청나게 강렬한 심판을 피할 수 있다는 것은 좋은 소식입니다. 사도 요한은 “그 아들을 믿는 자는 영생이 있고 아들을 순종치 아니하는 자는 영생을 보지 못하고 도리어 하나님의 진노가 그 위에 머물러 있느니라.”(요 3:36)라고 기록했습니다. 영생은 믿음과 맞바꾼 선물입니다. 우리의 행함에 대한

보상이 아닙니다. 영생은 순수하며 받을 자격이 없는 데도 주어지는 친절 행위입니다. 거저 주는 것이지만 경고도 함께 내리십니다. 히브리서 10장 31절에는 “살아 계신 하나님의 손에 빠져 들어가는 것이 무서울진저”라는 말이 덧붙여 있습니다. 이 말씀은 알면서도 하나님의 뜻에 저항하는 모든 사람에게 적용됩니다. 한편, 이 말씀은 끈질기고 완강하게 하나님의 구원 제의를 거부하는 사람들에게는 특별하고 영원한 의미를 지닙니다.

하나님의 제의에 대한 우리의 반응 방식이 우리의 영원한 운명을 결정합니다.

하나님의 제의에 대한 우리의 반응 방식이 우리의 영원한 운명을 결정합니다. 이는 또한 우리 자신의 더욱 시급한 문제인 분노를 어떻게 처리할지 결정해 줄 것입니다.

- ① 절망에서 희망으로(절판)
- ② 교회는 누구에게 필요한가?
- ③ 오 신실하신 하나님(절판)
- ④ 복 있는 사람
- ⑤ 균형 있는 가정생활
- ⑥ 왜 살아야 하나?(절판)
- ⑦ 행복한 결혼생활
- ⑧ 남자다운 남자(절판)
- ⑨ 여자다운 여자
- ⑩ 걱정 없이 살고 싶다
- ⑪ 다시 찾은 사랑
- ⑫ 어떻게 하나님의 뜻을 알 수 있을까요?
- ⑬ 하나님과 친해지고 싶다
- ⑭ 하나님은 어떤 예배를 원하시는가?
- ⑮ 어떻게 하면 마음이 평안한 부모가 될 수 있을까요?(절판)
- ⑯ 결혼의 약속(절판)
- ⑰ 어떻게 하면 자신에 대해 긍지를 가질 수 있을까요?(절판)
- ⑱ 균형있는 구원의 신앙
- ⑲ 균형있는 기독교
- ⑳ 하나님을 친히 알 수 있다!
- ㉑ 어떻게 성령에 충만할 수 있는가?
- ㉒ 교회 지도자의 자격
- ㉓ 갈등 해결의 방법
- ㉔ 깨어진 관계를 어떻게 해결하나?
- ㉕ 종교나 그리스도나 무엇이 다른가?(절판)
- ㉖ 돈에 대한 예수님의 비유
- ㉗ 일에서 만족을 찾는 방법
- ㉘ 하나님은 내가 건강하기를 원할까요?
- ㉙ 인생의 마지막을 아름답게 맞아바라
- ㉚ 금보다 귀한 것
- ㉛ 좋은 교회를 알아보는 방법
- ㉜ 확신을 가지고 하는 기도
- ㉝ 스트레스의 폭풍 속에서 살아남기
- ㉞ 분노가 타올 때

이 책이 보다 더 많은 사람들에게 읽혀지기를
원하시는 분께서는 뒷 표지의 헌금 안내를 참고
하여 주시기 바랍니다.

「오늘의 양식」 「신앙 성장 시리즈」 구독청원서 및 선교헌금안내

청원 및 헌금자		청원자 번호		전 화																															
주 소																																			
성 명	직 분	접수자																																	
		전 화																																	
주 소	H · P																																		
우편번호	부 수		월		년 월 ~ 년 월																														
구 분	① 신규 ② 주소변경 ③ 부수변경 ④ 재신청 ⑤ 취소		부		구독기간: ()은행																														
시리즈 번호	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
신청부수																																			

「오늘의 양식」과 「신앙 성장 시리즈」는 성도들의 영적 성장을 위해 제작되는 책자입니다. 이 책이 보다 더 많은 사람들에게 읽혀지기 위하여 오늘의 양식 제작비 권당 500원, 신앙 성장 시리즈 권당 600원을 헌금하여 주시기 바랍니다.