

그리스도인의 침체와 우울증 처방전

성경말씀: 시42:1-11

지난 주 시편 42편 강해 <하나님을 향한 거룩한 갈망>, 추방당해 이방 땅에 사는 하나님의 백성, 이교도 세상에서 사는 데 힘이 듭.

“네 하나님이 어디 있느냐?”(3) 고통, 침체, 우울증, 살기 어려움, 갈망(1), Pant 그리스도인 역시 사람, 감정과 믿음, 성도의 삶에서 승승장구 No! 오르내린다. 42편이 잘 보여줌 내려가는 것: 다운된다. 침체(depression), 우울증, 우울증=침체

구약은 율법과 대언자 시대(모세와 엘리야), 왕상 17-19장 엘리야, 북 왕국 이스라엘의 아합

시돈 사람 옛바알의 딸 이세벨의 영향, 극도의 우상숭배, 18장 엘리야와 바알의 대언자 450명, 작은 숲 대언자 400명 대결, 불이 떨어짐, 바알의 대언자들 모두 죽음, 19장 이세벨의 경고 (19:2), 엘리야의 낙담(19:4)

호렙에서 하나님을 만나서 하는 말(19:14), 어느 면에서 착각, 주님의 말씀(18), 다시 힘을 얻어 사역함

고통뿐만 아니라 엄청난 승리 이후에도 가장 큰 낙담, 침체, 우울증

고전10:13, 실패, 낙담, 좌절, 침체, 우울증은 모두에게 일어난다.

모세, 엘리야, 다윗, 요한, 바울 등도 좌절과 실패 낙망을 겪었다. 목사, 성도 남녀노소

문제: ‘어떻게 극복할 것인가?’

시편 42편을 중심으로 <그리스도인의 침체와 우울증 처방전>

1. 우울증(침체)의 원인

1. 기질(부정적), 2. 자기 집착, 3. 미래에 대한 두려움, 4. 피로나 과로(육을 입고 있다), 5. 원수 마귀, 6. 불신

2. 우울증(침체)의 치료

1. 우울증을 직시하고 이유를 정확히 찾아야 한다:(5,11)

원수들이 칼로 찌르듯 찌른다(10). 영적 도전: “하나님이 어디 있느냐?”, 질병, 상실, 배신 등 심각한 고통, 자책 등으로 인한 우울증(침체)은 자동차 계기판의 빨간색 경고등과 같다. 그대로 나가면 차가 망가진다. 이것 자체가 어쩌면 하나님의 은혜, 엘리야의 경우처럼, 시편 기자처럼

2. 압도하는 현실을 성경적으로 해석해야 한다(롬8:28, 38-37). 이것이 믿음이다.

a. 혹시 내 안의 죄

b. 내가 할 수 있는 일이 있나? 이력서, 운동, 활동, 결혼 메이트

3. 경건에 이르는 훈련(딤후4:7-8): 경건은 godliness, 하나님처럼 되는 것

a. 훈련: 올림픽 선수

b. 훈련은 감정과 반대로 나가는 것, “운동하고 싶지 않다”, “책 읽고 싶지 않다”, “교회 가고 싶지 않다”, “사치성 돈을 소비하고 싶다.” 등

c. 훈련이 필요함: 정기 주일 예배, 금요, 목요, 경건서적, 교제

d. 그 결과 성령님의 열매(갈5:22-23), 사랑, 내적 기쁨이 있다.

e. 심지어 극한 상황에서도(바울 행16:25, 기도하고 노래로 찬양): 침체 인지하고 성령님 의지

f. 그러므로 그리스도인이 항상 우울하면 문제, 간증이 되지 않는다.

4. 주변 상황이 바뀌지 않으면 내 태도를 바꾸어야 한다(5, 11)

a. 이것은 내가 할 수 없는 경우

b. 나나 내 상황이 아니라 하나님의 임재와 간섭을 느끼기 위해 하나님만을 갈망함(1-2)

c. Pant 의미, 시편 기자처럼 열렬히 기도해야 한다(1). 증보자 예수님을 믿고(눅18:1)

d. 해결책이 아니라 하나님 자신을 추구해야 한다(1-2). 목마른 사슴처럼, 나의 하나님(6), ‘내 생명의 하나님’(8), ‘내 반석’(9)

e. 그 결과(11): 상황은 그대로지만 나의 태도가 바뀌었다.

5. 하나님의 임재를 구해야 한다(2). 즉 영과 진리로 예배드리려고 몸부림쳐야 한다.
기억하고(6) 찬양(8)과 기도(8), 혼자서도 하고 공적인 예배를 통해서도 한다.
어떤 사람이 가능한가? 내 모든 것을 하나님의 빛으로 투명하게 내놓을 수 있는 사람(삼하15:16)
 - a. 말씀을 읽고 따라야 한다: 이것 역시 대단히 힘들다. 감정을 이겨야 한다. 훈련
 - b. 공예배와 교제로 모여야 한다(히9). 훈련
 - c. 찬양해야 한다: 고통 속에서 가장 하기 힘든 것(행16), 훈련
6. 하나님이 모든 것 관장하심을 믿는가? 그러면 주님이 주시려는 교훈이 무엇일까 알기 위해 고심, 성숙한 인간이 된다. 고통과 고난이 사람을 성숙하게 한다. 약1:2-4, 욥의 인내(5:11)
7. 마틴 로이드 존스: <영적 침체의 원인과 해결책>, 복 있는 사람, <영적 침체>
의사였다가 목사가 된 분, 어느 누구보다도 사람의 영적, 육적 필요 분석
'내 자아가 우리에게 말을 걸게 하지 말고 우리가 자아에게 말을 걸어야 합니다! 이 말이 무슨 뜻인지 알겠습니까? 어떤 의미에서 영적 침체(우울증)의 주된 문제점은 우리가 자아에게 말하는 대신 자아가 우리에게 말하는 데 있다고 생각합니다. 아침에 눈을 뜰 때 바로 떠오르는 생각이 어떤 것들인지 보십시오. 내가 의식적으로 그 생각을 하는 것이 아닙니다. 그 생각이 저절로 떠올라 나한테 먼저 말을 걸고 어제 있었던 문제나 그 밖의 일들을 상기시키는 것입니다. 누군가 먼저 내게 말을 겁니다. 그 누군가가 누구일까요? 내 자아입니다.
자신을 다룰 줄 아는 것은 영적인 삶을 살아가는 데 중요한 기술입니다. 자신을 장악할 줄 알아야 합니다. 자기 영혼을 향해 "왜 그렇게 낙심하지? 무엇 때문에 그렇게 불안해하는 거야?"라고 물어야 합니다. 자신에게 달려들어 야단치고 책망해야 합니다. "그렇게 침체하고 불행한 마음으로 불평만 하지 말고 하나님께 소망을 두어야지!"하면서 격려해야 합니다. 계속 하나님을 상기시켜야 합니다. 하나님이 누구시며 무슨 일을 하셨는지, 무엇을 하기로 맹세하셨는지 일깨워야 합니다. 그리고 마지막으로 자아와 다른 사람들과 마귀와 온 세상과 맞서 싸워야 합니다. 시편 기자처럼 "내 얼굴에 화색(도우심)을 주시는 내 하나님을 여전히 찬송하리로다."라고 고백해야 합니다.

결론

성도라도 누구나 침체와 우울증을 겪을 수 있다.

인지, 원인 확인, 내가 할 수 있는 것, 없는 것, 태도 변화, 임재(기도, 예배, 찬송, 교제, 경건서적) 인생의 해답은 하나님이다(11절).

롬8:28