

선교사 생활에 적응함



선교사 생활에 적응함

자료 소책자

소개	1
스트레스를 이해한다	3
자기 평가 기록	11
제언 및 도구	15
스트레스 관리에 관한 일반 원리	17
신체적인 요구를 관리하기 위한 자원	23
정서적인 요구를 관리하기 위한 자원	29
사회적인 요구를 관리하기 위한 자원	35
지적인 요구를 관리하기 위한 자원	41
영적인 요구를 관리하기 위한 자원	45
선교사 생활에 적응함	51

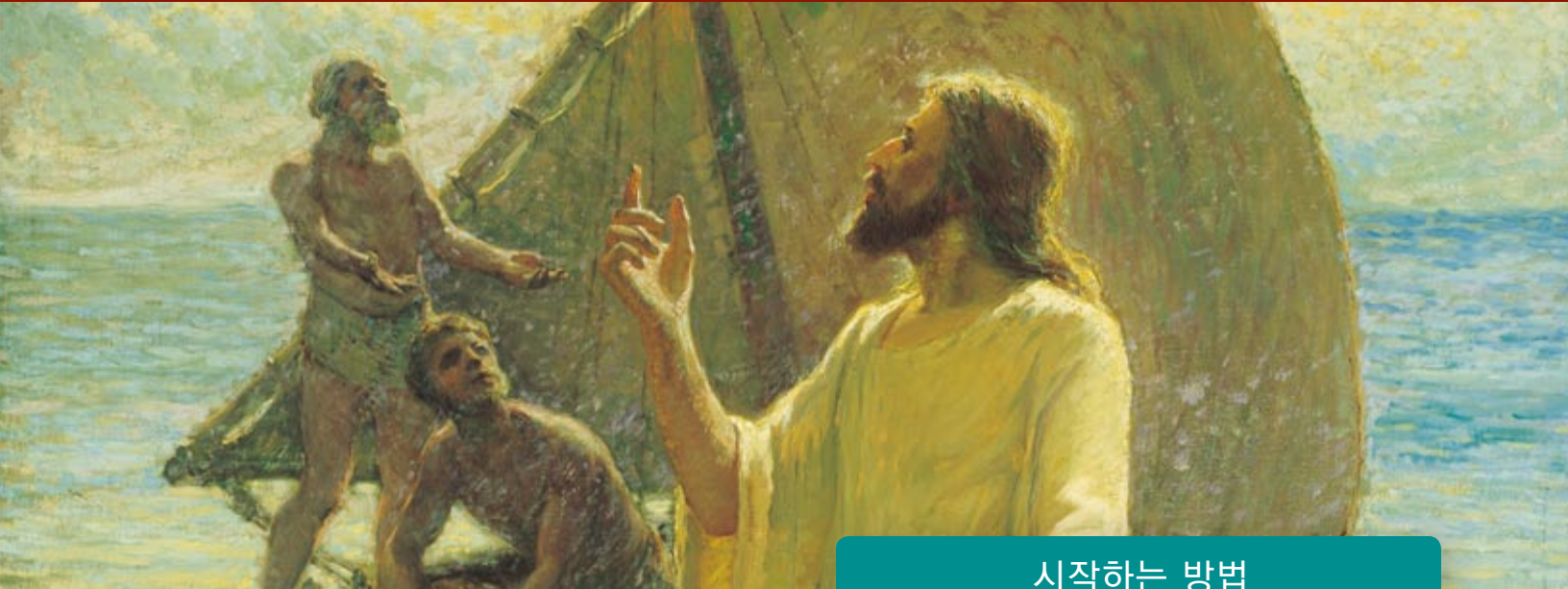
(본 소책자는 여러분이 받은 선교사 부름 봉투에 포함된 자료를 요약한 것이다.)

예수 그리스도 후기 성도 교회 발행
유타 주 솔트레이크시티

© 2013 by Intellectual Reserve, Inc. 版權 소유. Printed in Korea.

영어 승인: 3/11. 번역 승인: 3/13.

*Adjusting to Missionary Life*의 번역. Korean. PD50032401 320



소개

여러분은 하나님 아버지의 자녀에게 성역을 베푸는 일에서 예수 그리스도를 대표하도록 선교사로 부름받았다. 구주께서는 여러분을 사랑하시며, 그분은 여러분이 성공하도록 도와주실 것이다. 그분은 이렇게 약속하셨다. “내가 너희 앞서 나아 갈 것임이라. 나는 너희 오른편에도 왼편에도 있을 것이요, 나의 영은 너희 마음속에 있을 것이요, 나의 천사들은 너희를 둘러 있어 너희를 받쳐 주리라.”(교리와 성약 84:88)

신앙을 행사하고, 주님의 일을 하겠다는 자신의 결심에 따라 행한다면, 여러분에게 필요한 재능과 은사, 힘을 더 빨리 키우게 될 것이다. 또 주님의 도움을 느끼며 그분을 섬기는 여러분의 능력에 대한 확신이 커질 것이다.

주님께서 도와주시겠다는 약속을 받았던, 역사상 가장 위대한 선교사들도 선교 사업을 수행하는 동안 고난을 겪으며 분투했다고 기록했다. 암몬과 그의 형제들은 “육신으로나 정신적으로, 많은 노고를 겪었었나니, 곧 굶주림, 목마름, 그리고 피로와, 또한 영으로 많은 애를 씹과 같은 것이[었다.]”(앨마서 17:5) 때로는, 그들도 집에 돌아가고 싶어했던 것으로 보인다. “이제 우리가 낙심하여, 바야흐로 되돌아가려 하였을 때, 보라 주께서 우리를 위로하시고, 말씀하시되, 너의 형제 레이맨인들

시작하는 방법

1 “스트레스를 이해한다” 부분을 읽는다

시작하기 위해, 3~10쪽에서 “스트레스를 이해한다” 부분을 읽고 스트레스의 일반적인 특성, 이를 야기하는 선교 사업 관련 원인, 그리고 이런 요구를 관리하는 데 유용하게 쓰일 자원들을 전반적으로 알아본다.

2 자기 평가를 한다

11~13쪽에 있는 자기 평가 기록을 활용하여 지금 어떤 스트레스를 받고 있는지, 즉 선교 사업에서 요구되는 어떤 것이 어려움을 가져온 원인이 되는지를 파악한다.

3 적용할 수 있는 제언 및 도구를 살펴본다

일단 어떤 스트레스를 받고 있는지 파악한 다음, 평가서 각 항목에 적혀 있는 쪽번호를 살펴본다. 이런 제언들이 스트레스 관리 방법을 배우는 데 도움이 될 것이다. 다른 선교사들과 선교부 지도자들은 여러분이 이런 도구들을 적용하도록 돕고 다른 아이디어도 알려 줄 것이다.

4 필요하다면 반복해서 시행한다

필요에 따라 여러분의 선교 사업 기간 내내 자기 평가를 반복한다. 추가로 더 많은 아이디어가 필요할 때는 언제든지 이 책을 다시 살펴본다.

가운데로 가서, 네 고난을 인내로써 견디라. 그리하면 내가 성공을 네게 주리라 하셨느니라.”(엘마서 26:27)

선교 사업에서 흔히 생기는 낙담과 스트레스를 다루는 비결에서 큰 비중을 차지하는 것은 바로 주님을 섬기겠다는 결심을 새롭게 하는 것이다. 고든 비 힝클리 회장은 영국에서 처음 선교 사업을 시작했을 때의 경험에 대해 이렇게 말씀했다.

“저는 도착했을 때 건강이 좋지 않았습니다. 처음 몇 주 동안 저는 몸이 아픈 것과 우리가 느낀 박해 때문에 낙담했습니다. 저는 집에 계시는 아버지에게 편지를 써서 저의 시간과 부친의 돈을 낭비하고 있다는 느낌이 든다고 말씀드렸습니다. 그분은 제 부친이자 스테이크 회장이셨으며 또 현명하고 영감 받은 분이셨습니다. 아버지는 매우 짧은 편지를 쓰셨는데 이렇게 적어 보내셨습니다. ‘사랑하는 고든에게, 네가 최근에 보내 준 편지를 받았다. 내가 줄 수 있는 조언은 단 하나밖에 없구나. 네 자신을 잊고 나아가 일해 다오.’ 그날 아침 그 편지를 받기 전에 동반자와 저는 경전 공부 시간에 주님의 이런 말씀을 읽었습니다. ‘누구든지 자기 목숨을 구원하고자 하면 잃을 것이요 누구든지 나와 복음을 위하여 자기 목숨을 잃으면 구원하리라’(마가복음 8:35)

주님의 이 말씀과 자신을 잊고 나가 일하라는 부친의 권고는 저의 영혼 깊은 곳으로 스며들었습니다. 저는 부친의 편지를 손에 들고 우리가 살고 있던 와담가 15번지에 있는 집으로 가서 무릎 꿇고 주님께

맹세했습니다. 저는 그분을 섬기기 위해 저 자신을 잊고 또 잃어버리도록 노력하겠다는 성약을 맺었습니다.

1933년 7월의 그날은 저의 결정의 날이었습니다. 제 생활에 새로운 빛이, 또 마음에 새로운 기쁨이 깃들었습니다. 영국의 안개는 걷히는 것 같았고, 저는 태양빛을 보았습니다. 저는 풍성하고 훌륭한 선교 사업을 경험했으며, 그것에 대해 늘 감사할 것입니다.”(“세상에 선포한다”, 성도의 벗, 1987년 11월호, 6쪽)

힝클리 회장은 주님을 섬기기로 한 결심을 새롭게 하여 낙담을 극복하는 데 성공했다. 후에 힝클리 회장은 이렇게 말씀했다. “제가 알기에 근심에 가장 좋은 해독제는 일입니다. 절망에 가장 좋은 약은 봉사입니다. 피로에 가장 좋은 치료법은 어렵더라도 더 많이 지쳐 있는 사람을 돕는 데 있습니다.”(“Words of the Prophet: Put Your Shoulder to the Wheel”, *New Era*, July 2000, 7)

본 소책자 활용법

선교 사업은 기쁨과 스트레스가 공존하는 일이다. 본 소책자는 스트레스와 그것이 여러분에게 미치는 영향을 더 잘 이해하는 데 도움이 될 것이다. 그러나 이 자료는 한 번에 전체를 다 읽게 하려는 의도로 마련된 것은 아니다. 1쪽에 열거된 유의 사항을 활용하면, 여러분이 택한 주제에 관한 제언으로 안내될 것이다. 이런 개념들은 여러분이 동반자와 다른 선교사들에게 봉사하고, 그들을 섬기는 데 도움이 될 것이다.



스트레스를 이해한다



스트레스를 이해한다

삶에서 스트레스는 일반적인 부분이다

(교회에 들어오거나 새로운 학교에 가는 것과 같은) 새로운 경험을 시작하면, 그런 상황에 마음이 들뜨고, 앞 일을 예상할 수 없기 때문에 초조함을 느끼게 된다. 하지만 시간이 지남에 따라 어려움을 감당하는 방법을 배우고, 그 과정에서 성장을 이룩하게 된다.

선교 사업도 마찬가지다. 때로 선교 사업은 멋진 영적 체험, 또는 적어도 감당할 수 있는 도전으로 느껴진다. 그럴 때는 긴장감이나 걱정거리의 대부분이 일시적인 것임을 깨닫고, 침착하게 신앙으로 전진해 나간다. 시간이 흐르면서 적응이 되고 영적으로 성장하며 새로운 재능을 많이 키우게 되리라는 것을 알기에 용기를 얻게 된다. 또 한때 두려워했던 일들을 더 잘 관리할 수 있게 된다. 감당할 수 없을 것만 같았던 선교사 생활의 일면들이 소중하게 여겨지게 된다. 영에 의지하고, 자신감이 커지며, 봉사에서 기쁨을 얻는다.

그러나 어떤 때는 생각했던 것보다 더 어렵거나 불쾌한, 예기치 않은 문제나 경험에 맞닥뜨릴 수도 있다. 과연 성공할 수 있을까 하는 의구심이 들 수도 있다. 상황에 대처하는 데 유용하게 쓰였던 방법들이 아무 소용 없어질 수도 있다. 해보겠다는 마음 대신 불안하고, 민감해지며, 탈진 상태가 되거나 좌절하게 될 수도 있다. 통증, 배탈, 불면증, 또는 질병과 같은 증상이 몸에 나타나기도 한다. 학습이나 사람들과 관계를 맺는 데에서 어려움을 겪을 수도 있다. 낙담하거나 그만두고 싶어질 수도 있다.

이런 증상들은 자동차 계기판의 계측기가 속도를 늦추고 연료를 넣거나 엔진을 살펴봐야 한다는 것을 알려 주는 것처럼, 여러분에게 속도를 늦추고 영적 연료통을 채우며 새로운 해법을 찾도록 상기시키는 신호와 같다. 이 소책자에는 여러분에게 도움이 될 제안과 도구들이 실려 있다.

스트레스의 네 단계

스트레스가 항상 나쁜 것은 아니다. 사실, 스트레스는 생활의 변화와 문제에 대한 자연스러운 신체적, 정서적 반응이며, 성장에 필요한 것이기도 하다. 하지만 극심한

스트레스를 너무 오랫동안 쉬지 않고 받으면 문제가 생길 수도 있다.

스트레스를 효과적으로 관리하려고 힘쓸 때, 스트레스의 네 단계를 생각해보면 도움이 될 것이다.

	이 단계에서 나타나는 징후	해야 할 일
 <p>배려</p>	<p>자신감이 있고, 행복하다</p> <p>어려움에 맞설 준비가 되어 있다</p> <p>실패에서 빠르게 회복한다</p> <p>동반자와 잘 지낸다</p> <p>영을 느낀다</p>	<p>이는 이상적인 상태이다. 이 단계에 있는 사람은 선교 사업에서 매일 일어나는 스트레스 요인에 잘 대처하고 있으며, 배우고 있고, 발전하고 있다.</p> <p>계속 힘써 일하며, 주님을 신뢰한다.</p>
 <p>노력</p>	<p>긴장하고, 걱정하고, 불안정하고, 불안해하며, 준비되어 있지 않다</p> <p>다른 사람과 지내는 데 문제가 있다</p> <p>영을 느끼기가 어렵다</p>	<p>때로 노랑 단계와 같은 시기를 겪는 것은 정상적인 현상이다.</p> <p>어려움에 대처하고 새로운 기술을 배우는 동안 자기 자신을 관대히 대한다면, 더 강해지고, 봉사하는 능력을 키우는 데 도움이 될 것이다. 끊임없이 신앙으로 기도하고 봉사한다. 도움을 받기 위해 경전과 연차 대회 말씀, 구역 및 지역 지도자, 이 소책자에 의지한다.</p>
 <p>황혼</p>	<p>(신체적으로, 정서적으로) 기진맥진하다</p> <p>몸이 아프다(예를 들어 배탈)</p> <p>쉽게 화를 낸다</p> <p>상당히 낙심해 있다</p> <p>영을 느끼지 못한다</p>	<p>스트레스 주황 단계에 있는 것이 달가운 사람은 아무도 없을 것이며, 드물기는 하지만, 이 단계가 장기화되기도 한다.</p> <p>경전을 공부하고 이 소책자에 나오는 제언을 적용하면서 기도로 인도를 구한다. 사흘이 넘도록 주황 단계에서 벗어나지 못하면 선교부 회장에게 알려 도움을 받는다.</p>
 <p>발칵</p>	<p>지속되는 사기 저하, 극심한 두려움 또는 불안</p> <p>절망감</p> <p>(질병으로 발전할 수 있는) 식욕 장애 또는 불면증</p> <p>압도되어 있고, 계속해 나가는 것이 불가능하다</p> <p>하나님께 버림받은 것처럼 느낀다</p>	<p>자신이 이 단계에 있다면, 선교부 회장에게 알리고 도움을 받는다.</p> <p>동반자나 구역 지도자에게 신권 축복을 부탁한다. 잠시 시간을 내어 일지를 쓰고, 이 소책자에 있는 제언에 대해 깊이 생각하고, 기도하며, 또 어쩌면 선교부 회장과 대화할 기회가 올 때까지 선교 사업과 관련하여 가장 어렵게 느껴지는 일을 잠시 쉬는 것도 고려해본다.</p>



선교 사업 동안 시시때때로 여러 단계의 스트레스를 경험하게 될 것이다. 오늘은 “주황”에 속했다가 다음 날은 “초록”으로 돌아갈 수도 있다. 이 소책자의 목적은 여러분이 초록 단계에 머물게 하고, 또 그 단계로 돌아가도록 돕는 데 있다.



여러분의 경험은 다른 사람에게 축복이 될 수 있다

고든 비 힝클리 회장의 말씀에서 발췌한 다음 이야기를 읽으면서, 여러분이 선교사로서 스트레스와 관련하여 겪은 경험(새로운 사람, 새로운 언어, 새로운 문화)이 최근에 개종한 사람들이 많이 느끼는 스트레스(새로운 친구, 새로운 용어, 새로운 문화)를 더 잘 이해하는 데 어떻게 도움이 되겠는지 생각해본다. 이런 새로운 이해를 토대로, 과도기를 맞은 최근 개종자를 돕는 일에 다른 회원들을 어떻게 참여시킬 수 있을까? 학습 일지에 여러분의 생각을 기록한다.

“저는 언젠가 매우 흥미 있는 편지 한 통을 받았습시다. 1년 전에 교회에 가입한 한 자매님이 보내신 것으로서, 내용은 이렇습시다.

‘교회에 들어온다는 것이 독특하고도 상당히 어려운 일이었습시다. 지난 1년은 제 생애에서 가장 힘든 해였습시다. 또 가장 보람 있는 기간이기도 했습시다. 저는 새로운 회원으로서 매일 도전을 받고 있습시다.’

그녀는 교회에 가입했을 때 워드의 지도자들이 도와준다는 느낌을 받지 못했다고 털어놓았습시다. 감독님은 새로운 회원인 자신에게 무관심한 것 같았다고 합니다. 거부당하고 있다고 느낀 그녀는 자신에게 기회의 문을 열어 준 선교부 회장에게 고개를 돌렸습시다.

그녀는 이렇게 말합시다. *‘교회 회원들은 새로운 교회 회원이 된다는 것이 어떻다는 것을 모릅시다. 따라서 그들이 우리를 도와 줄 방법을 안다는 것은 거의 불가능한 일입시다.’*

형제 자매 여러분, 여러분에게 과제를 드리겠습시다. 그것이 어떤 일인지 모르신다면, 한 번 상상해 보십시오. 정말 외로운 일일 수도, 정말 낙담스러운 일일 수도, 두려운 일일 수도 있습시다. 이 교회에 속한 우리는 생각보다 훨씬 세상과 많은 차이가 납시다. 그 자매님은 이렇게 적었습시다. *‘구도자인 우리가 교회 회원이 될 때, 우리는 완전히 다른 세계로 들어온 것을 알고 놀라게 됩시다. 그 자체의 전통과 문화와 언어를 가진 세계 말입시다. 우리는 이 새로운 세계로 여행하는 데 인도해 줄 만한 사람이나 자료가 없다는 것을 알게 됩시다. 처음에는 그 여행이 흥분되고, 우리의 실수 자체도 즐겁지만, 나중에는 실망하게 되고, 결국에는 그 실망이 분노로 바뀝시다. 그리고 이 실망과 분노의 단계에서 우리는 떠나게 됩시다. 결국 우리는 처음에 왔던 세상, 우리가 누구인지를 알고 있었던 세상, 우리의 역할을 알았던 세상, 우리가 기여했던 세상, 우리가 구사할 수 있는 언어가 있는 세상으로 돌아갑시다.’*(“양을 찾고 먹이라”, 리아호나, 1999년 7월호, 122쪽, 기울임체 첨가; 또한 나의 복음을 전파하라 [2004], 214쪽 [활동: 개인 및 동반자 활동] 참조)

선교 사업에서 요구되는 것

“온 마음과 능력과 생각과 힘을 다하여”(교리와 성약 4:2) 봉사하면 큰 축복이 찾아올 것이다. 선교 사업은 쉬운 일이 아니다. 선교 사업에서 요구되는 것을 몇 가지 범주로 나누면 다음과 같다.

일반적인 요구(17~22쪽 참조). 선교 사업을 하는 동안 여러 가지 변화와 과도기를 겪게 된다. 자신에게 익숙한 대처 방법이 있다 해도 그것이 늘 효과가 있지는 않을 것이며, 따라서 새로운 방법을 배워야 한다. 휴식을 취하며 보내던 저녁 시간과 주말은 이제 가장 바쁜 시간이 되었다. 여러분은 곤란함을 겪을 수도 있다. 때로 힘겨운 시간이 찾아오기도 한다. 힘들어하는 다른 선교사를 어떻게 도울지 고민이 되기도 할 것이다.

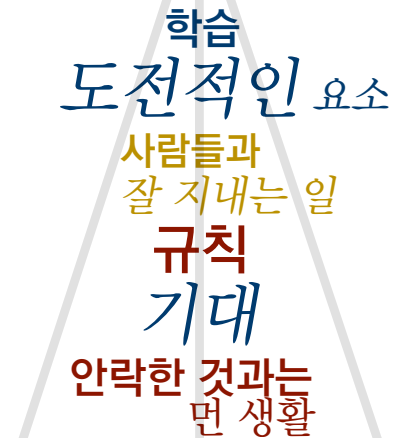
신체적인 요구(23~28쪽 참조). 여러분은 걷고, 자전거를 타고, 계단을 오르내리고, 서 있으면서 하루에 11~12시간을 일할 것이다. 수면을 취할 수 있는 시간이 예전보다 적어졌을 수도 있다. 음식이 익숙치 않을 수도 있다. 낯선 날씨에도 돌아다녀야 하고, 새로운 병원균에도 노출될 것이다. 또 낯선 환경에 있다는 것 자체만으로도 여러분을 지치게 할 수 있다.

정서적인 요구(29~34쪽 참조). 해야 할 일이 걱정되고 풀리지 않는 문제가 생길 수도 있다. 향수병이 생기고, 낙담하며, 씁증이 나고, 외로움을 느낄 수도 있다. 반대에 부딪히고 실의에 빠지며, 심지어 위협에 직면할 수도 있다. 여러분이 곁에서 도와줄 수 없는 가족이나 친구가 걱정스러울 수도 있다.

사회적인 요구(17~22쪽 참조). 공통점이 많거나, 또는 없을 수도 있는 동반자와 비좁은 장소에서 생활해야 할 것이다. 낯선 사람과 이야기하고, 교회 지도자들과 교류하며, 교회 회원들을 빠르게 파악하고 구도자들을 사랑하는 법을 배워야 한다.

지적인 요구(41~43쪽 참조). 새로운 언어를 배워야 할 수도 있다. 공과와 경전을 통달하고, 교수법을 습득하며,

요구들



문제가 생기면 해결해야 한다. 계획하고, 목표를 세우고 관리하며, 변화에 순응하고, 실질적인 모든 문제를 해결해야 할 것이다.

영적인 요구(45~49쪽 참조). 간증을 강화하고, 유혹을 이겨내며, 영을 느끼고 인식하는 법을 배우기 위해 애써야 할 것이다. 지적을 받아들이고 회개하며, 약하고 후회가 되는 면을 겸손하게 받아들이고, 예전보다 더 주님을 의지해야 할 것이다.

자원

성신
 다른 사람들의 도움
 새로운 기술
 계획 세우기 기도
 식이 요법과 운동
 사고 방식을 바꾸는 일
 경전 일
 속죄

균형을 유지하는 데 도움이 되는 자원

선교 사업에서 요구되는 것들을 감당할 방편이 있을 때, 성장을 이룩하고, 공헌하며, 초록 단계에 머물게 된다. 때로 자기 자신을 향한 비현실적인 기대, 또는 타인의 이목에 대한 걱정 같은 불필요한 요구를 줄이면, 균형 있는 생활을 할 수 있다. 그렇지만 선교 사업에서 요구되는 것 대부분은 줄일 수 있는 것이 아니다. 여러분은 새로운 자료를 배우고, 사람들과 잘 지내며, 규칙을 지키고, 가르치고 간증하며, 편하고 익숙한 것에서 벗어날 줄 알아야 한다.

이런 요구들을 성취할 역량을 키우면, 균형을 유지할 수 있다. 기도와 경전 공부, 성신의 인도, 타인을 위한 봉사는 선교 사업에서 요구되는 것들을 성취할 힘을 얻는 가장 중요한 원천이다. 그밖에 나의 복음을 전파하라와 선교부 지도자들의 도움, 또 이 소책자에 나오는 많은 내용이 도움이 될 것이다.

이러한 자원을 활용할 때 여러분은 구주이신 예수 그리스도와 그분의 속죄에 의지할 수 있게 될 것이다. 주님이야말로 선교사 생활에 따르는 요구와 스트레스를 감당하도록 도움을 얻을 수 있는 궁극적인 원천이다.

“나는 종종 선교 사업의 가장 큰 비결 중 하나는 일이라고 말해 왔습니다. 선교사로서 일을 할 때, 그는 영을 얻을 것이며, 영을 얻게 된다면, 영으로 가르칠 것이며, 영으로 가르칠 경우, 사람들의 마음에 감동을 주고 행복해질 것입니다. 향수병이 없을 것이며, 가족에 대한 걱정도 없을 것입니다. 왜냐하면 모든 시간과 재능과 관심이 성역을 베푸는 사업에 맞춰져 있기 때문입니다. 일, 일, 일, 특히 선교 사업에서 만족스럽게 일을 대체할 만한 것은 없습니다.”

—President Ezra Taft Benson, *The Teachings of Ezra Taft Benson* (1988), 200





나를 바라보라

하나님 아버지께서 여러분을 사랑하신다는 것을 기억한다. 그분을 신뢰하고, 여러분을 치유하며 구속하시는 예수 그리스도의 속죄 권능을 신뢰한다. 하나님께서는 불완전한 그분의 자녀를 위한 완전한 계획이 있으시다. 이것이 바로 여러분이 세상에 전할 기쁜 소식이다. 이 약속을 기억한다. “진실로 진실로 내가 너희에게 이르노니, 두세 사람이 한 가지 일로 내 이름으로 모인 곳에, 보라, 거기 내가 그들 가운데 있으리라. 내가 나의 제자들에게 이른 것같이 - 그와 같이 내가 너희 가운데 있느니라.

…… 선을 행하기를 두려워 말라. 이는 너희가 무엇을 심든지 또한 그대로 거둘 것임이라. 그러므로 만일 너희가 선을 심으면, 또한 보상으로 선을 거두리라.

그러므로 적은 무리여, 무서워 말라. 선을 행하라. 땅과 지옥이 연합하여 너희를 대적하게 하라. 이는 만일 너희가 나의 반석 위에 세워져 있을진대, 그들이 이기지 못할 것임이니라.

보라, 나는 너희를 정죄하지 아니하노니, 너희의 길을 가고 다시는 죄를 범하지 말라. 내가 너희에게 명한 그 일을 진지하게 수행하라.

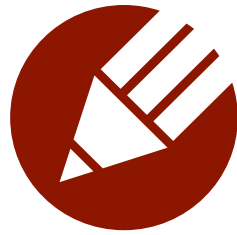
무슨 생각을 하든지 나를 바라보라. 의심하지 말며, 무서워 말라.

내 옆구리를 찌른 상처와 또한 내 손과 발에 있는 못 자국을 보라. 충실하라. 내 계명을 지키라. 그리하면 너희는 천국을 상속받으리라.”(교리와 성약 6:32~37)



그렇다면 이제 어떻게 해야 하겠는가?

과도한 스트레스를 느낀다면, 다음 쪽에 있는 자기 평가 기록을 활용하여 여러분의 구체적인 근심거리에 도움이 될 수 있는 내용을 본 소책자에서 찾아본다. 찾은 부분을 지금 읽어본다. 필요하다면, 다른 부분도 살펴본다.



자기 평가 기록

자기 평가 기록

작성 방법

1. 맨 위에 있는 표의 첫 번째 칸에 오늘 날짜를 써 넣는다.
2. 표에 있는 항목들을 두루 살펴본다. 자세히 알아보고 싶은 항목을 선택하여, 오늘 날짜 아래에 있는 열의 칸에 표시한다.
3. 항목마다 관련된 도구와 제안이 나오는 부분과 쪽번호가 표시되어 있다. 표시한 항목의 내용을 읽어본다. 최소 2주 내지 3주 동안 시도해 볼 한두 가지 제안을 기도하는 마음으로 선택한다. 대부분 그 제안이 효과를 내기 위해서는 여러 차례 연습과 시도가 필요하다는 것을 기억한다.
4. 원할 때마다 새로운 칸을 활용하여 이 평가를 반복한다. 이 도표는 진척 정도를 추적하고 새로운 문제들을 파악하는 데 유용할 것이다.

날짜

--	--	--	--	--	--	--	--

일반적인 요구

어려움이 있는 부분:

쪽, 참조할 부분:

스트레스에 긍정적으로 대처하기	17, 가								
"스트레스 위기"에 대처하기	20, 나								
스트레스에 시달리는 다른 선교사 돕기	20, 다								

신체적인 요구

어려움이 있는 부분:

쪽, 참조할 부분:

열심히 일하는 법 배우기	23, 가								
건강 및 활력 유지	24, 나								
두통, 위통, 근육통 관리	24, 다								
수면, 제시간에 취침하기	26, 라								
제시간에 일어나기	27, 마								
건강에 좋은 음식 섭취	27, 바								
운동에 대한 의욕 고취	28, 사								

날짜

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

정서적인 요구

어려움이 있는 부분:

쪽, 참조할 부분

향수병	29, 가								
우울함 또는 낙담	30, 나								
자기 비판적인 감정	31, 다								
불안함 또는 자신이 부족하다는 느낌	32, 라								
쉽게 짜증이 나거나 화가 나는 것	33, 마								
탈진 상태 또는 의욕을 잃는 것	33, 바								
집에 있는 가족에 대한 걱정	34, 사								
외로움	34, 아								

사회적인 요구

어려움이 있는 부분:

쪽, 참조할 부분

낯선 사람과 이야기를 나누는 것	35, 가								
혼자 있고 싶다는 감정	36, 나								
동반자와 터놓고 이야기하는 것	37, 다								
사람들을 사랑하는 것	38, 라								
선교부 지도자들과 좋은 관계를 유지하는 것	38, 마								
성적 충돌이나 낭만적인 감정 관리	39, 바								

지적인 요구

어려움이 있는 부분:

쪽, 참조할 부분

언어 공부	41, 가								
목표와 계획을 조직적으로 유지하는 것	41, 나								
남들만큼 현명하거나 능력이 있는 것 같지 않다는 느낌	43, 다								

영적인 요구

어려움이 있는 부분:

쪽, 참조할 부분

간증 키우는 법 배우기	45, 가								
회개하는 법 배우기	46, 나								
의미 있게 기도하는 법 배우기	47, 다								
경전을 사랑하는 법 배우기	47, 라								
영에 의지하는 법 배우기	47, 마								



제언 및 도구



스트레스 관리에 관한 일반 원리

본 장에는 지나친 스트레스를 예방하고 감당하기 위한 일반적인 제언이 실려 있다. 이 제언들은 모든 선교사에게 유용할 것이다.

가 스트레스에 긍정적으로 대처하기

■ 혼자, 그리고 동반자와 함께 간절히, 자주 기도한다. 여러분의 느낌, 경험, 계획, 걱정거리를 주님께 말씀드린다. 모든 일에 영이 함께하도록 간구한다. 기도하고 경전을 공부하는 동안 받은 느낌을 기록한다. 인도를 받을 수 있도록, 하루를 보내면서 계속해서 주의를 기울인다. 영의 음성에 귀 기울인다면, 계속해서 인도와 위안, 도움을 받게 될 것이다. “이는 보라, 거듭 내가 너희에게 이르노니, 만일 너희가 길로 말미암아 들어서고 성신을 받으면, 그것은 너희가 무엇을 행하여야 할지 모든 것을 너희에게 보여 줄 것임이라.”(니파이후서 32:5) 여러분이 받은 영의

속삭임을 늘 따르기 위해 최선을 다하겠다고 주님께 약속한다.

■ 모든 일에서 주님의 손길을 인식한다. 여러분은 그 어느 것보다도 가장 큰 기적, 즉 그리스도의 속죄가 개인과 가족에게 미치는 영향을 가장 가까이서 볼 수 있는 위치에 있다. 매일, 여러분이 감사히 여기는 축복들에 초점을 맞춘다. 자신의 생활에 미치는 영의 영향력에 주목하고, 그것에 관해 기록한다.(모로나이서 10:3 참조)

■ 위안을 주는 성구를 찾고, 암기한다. 경전 공부를 할 때, 힘과 위안이 될 성구들을 목록으로 만든다. 그 성구들을 수시로 외우거나 읽는다.



“보라, 나는 하나님의 아들 예수 그리스도의 제자라. 나는 그의 백성 가운데 그의 말씀을 선포하여, 그들로 영생을 얻게 하기 위하여 그에게 부름을 받았느니라.”

-제3니파이 5:13

■ **여러분이 섬기는 사람들의 필요 사항에 초점을 맞춘다.** 가르치는 구도자와 여러분이 섬기는 회원들이 축복을 받으려면 자신이 무엇을 할 수 있을지 생각해본다. 그 사람들을 섬길 방법과 그들의 신앙을 강화할 방법에 대해 영감을 구한다.

■ **노래한다.** 좋아하는 몇몇 찬송가의 가사를 외운다. 스트레스를 받거나 용기를 잃게 될 때 혼자서, 또는 동반자와 함께 찬송가를 부른다. “찬송가는 우리의 영을 고양시킬 수 있고 우리에게 용기를 주며 의로운 행동을 하게 합니다. 찬송가는 우리의 영혼을 경건한 생각으로 가득 채우며 편안한 마음을 갖게 합니다.”(“제일회장단 머리글”, 찬송가 [1985], x)

■ **자신이 배워온 것을 떠올린다.** 지금까지 살아오면서 여러분은 변화와 어려움에 훌륭하게 대처해 왔다. 개인 학습 시간 때, 과거에 겪었던 변화의 시기, 또 (선교사 훈련원에 적응할 때처럼) 스트레스를 많이 받았던 시기에 배웠던 것을 나열해본다. 이제 이런 재능들을 어떻게 적용할 수 있을까? “너희는 아담이 창조된 때로부터 너희가 이 기록을 받게 될 때까지 주께서 사람의 자녀들에게 얼마나 자비로우셨던가를 기억하고, 그것을 너희 마음에 깊이 생각하라.”(모로나이서 10:3)

■ **장점을 활용하여 봉사한다.** 여러분의 장점과 재능, 영의 은사를 목록으로 만들어 본다. 여러분의 장점은 주님의 창고에 속하며, 주님은 그분의 자녀들을 축복하고 그분의 왕국을 세우시는 데에 이를 사용하신다. 자신의 은사를 함양하고 사람들이 그리스도께 나아오도록 돕기 위해 여러분의 장점을

헌납하는 것은 선교 사업에서 중대한 부분이다. 잘하지 못하는 일보다 잘하는 일에 더 집중한다. 매주, 사람들을 섬기고 축복하기 위해 자신의 은사를 키우고 활용할 방법을 계획한다.(교리와 성약 82:18~19 참조)

■ **동반자에게 친구가 되어 준다.** 의견을 나누며, 서로 섬기고, 돕고, 용서한다. 스트레스에 대처하는 데에서 친구는 크나큰 자원이 된다. “내 계명은 곧 내가 너희를 사랑한 것 같이 너희도 서로 사랑하라 하는 이것이니라”(요한복음 15:12)

■ **자기 자신에 대한 기대치를 검토해본다.** 모든 일이 바라는 대로 되리라고 기대하는 것은 바람직하지 않다. 우리는 모든 일을 완벽하게 하지는 못한다. 어떤 선교사도 철저한 순종과 친절을 보이지는 못할 것이다. 구도자가 잘못된 반물론 정보를 알게 될 수도 있다. 여러분이 원어민처럼 언어를 구사할 날이 오지 않을 수도 있다. 조셉 스미스가 리버티 감옥에 있을 때



숨쉬기 운동

- 편안한 자리에 앉거나 조용히 서 있다. 코로 천천히 깊은 숨을 들이쉬며, 들이쉬 후에는 잠시 멈춘다.
- 어깨의 긴장을 풀고 어깨가 아닌 복부를 움직여서 숨을 쉬려고 해 본다.
- 5분 동안, 또는 불안한 마음이 진정될 때까지 천천히 조용하게 숨쉬기를 계속한다.

주님께서 주신 다음 권고를 기억한다. “이 모든 일이 네게 경험이 되고 네 유익이 될 줄 알라. …… 그러므로, …… 계속 가라.”(교리와 성약 122:7, 9)

■ **운동.** 규칙적인 운동은 스트레스를 관리하는 효과적인 한 가지 방법이다. 재미있으면서도 신체적인 면에서 도전이 될 만한 다양한 활동에 참여할 생각을 한다. 참여하고 있는 활동에 집중하면, 활력을 얻고 그날의 걱정거리를 더 쉽게 잊을 수 있을 것이다. 어떤 활동을 선택하든 간에, 운동은 체력과 주님을 섬기는 능력을 키우는 데 도움이 될 수 있다.(나의 복음을 전파하라, viii쪽 참조)

■ **통제할 수 없는 것을 통제하려고 애쓰지 않는다.** 전도 목표를 달성하려고 온 힘을 다해 노력하더라도, 그 결과는 여러분이 강제할 수 없는 것인 다른 사람의 선택의지에 따라 좌우된다. “신권으로 말미암아 어떠한 권능이나 영향력도 유지될 수 없고 또 되어서도 아니 되며, 다만 설득으로, 오래 참음으로, 온화함과 온유함으로, 그리고 거짓 없는 사랑으로”(교리와 성약 121:41) “그러므로 지극히 사랑하는 형제들아, 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.”(교리와 성약 123:17)

■ **휴식과 기분 전환의 중요성을 잊지 않는다.** 예를 들어, 밤에 잠자리에 들기 전에 천천히 긴장을 푸는 점진적인 이완 운동(오른쪽 참조)이나 숨쉬기 운동(왼쪽 참조)을 한다. 다가오는 한 주를 위해 기분을 전환하도록, 휴식을 취하고 즐기며 긴장을 풀 시간을 포함하여 준비일을 계획한다. 장보기와 집에 편지를 쓰는 일처럼 필수적인 활동 외에도 다음과 같은 활동을 해본다.

- 문화적 활동. 유적지, 박물관, 또는 현지의 축제 장소에 가본다.

- 사회적 활동. 사람들과 더불어 운동 경기, 놀이, 식사, 또는 적절한 음악 활동에 참여한다.
- 자연 속에서 시간 보내기. 공원이거나 자연 보호 구역을 방문하거나 도보 여행을 한다.
- 휴식과 사색. 낮잠을 자고, 명상하거나 자신의 감정을 글로 써본다.



점진적인 이완 운동

신체를 충분히 이완시키면 스트레스에서 회복되는 데 도움이 된다. 잠자리에 들기 전에 이 운동을 하여 몸을 편하게 이완시킨다. 낮 동안 스트레스가 심하게 느껴질 때마다 이 운동을 짧게 한다.

- 눕거나 편히 앉은 후 눈을 감는다.
- 한 번에 신체 한 부분에 집중하여, 긴장하고 있는 부분이 있는지 살핀다. 그 신체 부분을 의식적으로 이완시킨다. 모래가 손가락 사이를 빠져나가듯, 모든 긴장감이 배출되는 것을 느낀다. 그런 다음 신체의 다른 부분으로 옮긴다. 시간을 두고 천천히 한다. 긴장이 아직도 남아 있는지 확실히 알 수 없으면 신체의 그 부분을 10초간 힘을 주어 수축시킨 다음, 10초간 완전히 이완시킨 후 계속해 나간다.
- 한 번에 한 차례씩 다음과 같은 부분에 집중한다. 1. 머리와 얼굴; 2. 눈; 3. 턱; 4. 목; 5. 어깨와 등; 6. 팔; 7. 손과 손가락; 8. 가슴과 배; 9. 다리; 10. 발과 발가락.
- 마음으로 몸을 훑어 내리며 긴장이 남아 있는지 살핀다. 몸을 완전히 이완시킨다.
- 여러분에게 기쁨과 평화를 가져다주는 추억을 떠올리거나 상상을 해본다. 가능하면 이 장면을 최대한 생생하게 상상하려고 노력한다.

“예수께서 제자들에게] 이르시되 너희는 따로 한적한 곳에 가서 잠깐 쉬어라 하시니 이는 오고 가는 사람이 많아 음식 먹을 겨를도 없음이라”(마가복음 6:31)

“또 모든 일이 지혜와 질서 안에서 행해지도록 할지니, 이는 사람이 그가 가진 힘보다 더 빨리 달음질함이 요구되지 아니함이라.”(모사이야서 4:27)

나 “스트레스 위기”에 대처하기

갑작스럽게 스트레스 수준이 주황 또는 빨강 단계로 들어가게 되면, 스트레스 위기가 발생한다. 신체적 또는 정서적 위험이 있을 시에는, 선교부 회장에게 곧바로 전화한다. 그 외 상황에서는 다음 제언을 시도해 본다.

■ **잠시 휴식을 취한다.** 속이 많이 상했거나 심하게 스트레스를 받았다면, 휴식을 취한다. 천천히 심호흡을 하고, 스트레칭을 하고, 몸의 긴장을 푼다. 심신이 안정을 되찾으면 좀 더 명쾌하게 생각할 수 있을 것이다. 동반자와 산책을 하고, 음식이나 음료를 취하거나 편안히 앉은 채로 몇 분간 사색을 한다.

■ **자신을 관대하게 대한다.** 다른 누군가에게 친절하게 위로를 전할 때 하는 말을 자신에게 해 준다. 사람은 누구나 좌절을 느끼거나 실수를 저지를 때가 있다. 그 점을 주님도 이해하신다는 것을 명심한다. 주님께서 여러분 곁에 앉아 이야기를 들으시고 도움을 주시는 모습을 상상해 본다. 무력감, 절망, 매서운 비난 등은 주님에게서 오는 것이 아님을 기억한다.

■ **다시 감사에 초점을 맞춘다.** 자신의 주변을 주목한다. 몇 분간, 자신과 세상에 있는 올바른, 훌륭하며, 긍정적인 것들에 집중한다. 구체적으로 최소한 다섯 가지에 대해 감사 기도를 드린다.

■ **한 번에 한 걸음씩 내딛는다.** 당면한 문제를 파악하고, 이를 해결하기 위해 한 번에 한 걸음씩 내딛는다. “지금 바로 해야 할 일은 _____이다.”라고

자신에게 상기시킨다. 예를 들어, “지금 바로 해야 할 일은 버스를 기다리는 일이다.” 또는 “지금 바로 해야 할 일은 이 주소를 찾는 일이다.”라고 되뇌어 본다.

■ **다른 사람을 돕는다.** 다른 사람을 위해 봉사하여 활력을 다시 집중시킨다. 사람들에게 웃음을 보이고, 돕고, 봉사를 한다.(나의 복음을 전파하라, 168~169쪽 참조)

■ **부정적인 사고에는 반론을 제기한다.** 바로 지금, 또는 오늘 밤 잠자리에 들기 전에 하루 동안 떠올린 부정적인 생각을 종이에 적는다. 그런 다음, 좀 더 희망적이고, 현실을 정확하게 표현하며, 용기를 주는 생각으로 고쳐 쓴다.(오른쪽에 있는 예 참조)

다 스트레스에 시달리는 다른 선교사 돕기

■ **힘겨워하는 다른 선교사들을 주목한다.** 힘겨워하는 것을 이해한다는 말을 그 선교사에게 해 준다. 그 선교사에게, 여러분이 함께 일할 것이며 주님의 도움으로 더불어 성공할 수 있을 것이라는 확신을 심어 준다. 상황이 적절하다면, 그 선교사에게 동반자와 산책을 하고, 주변 환경을 바꾸어도 보고, 가능하면 스트레스가 덜한 활동으로 대체하는 등 잠시 휴식을 취하라고 권한다. 혼자서 조용히, 또는 그 선교사와 함께 기도하여 도움을 구한다.

■ **자신의 침례 성약을 떠올린다.** 우리는 “서로의 짐을 져 가볍게 하고자 하며, …… 슬퍼하는 자들과 함께 기꺼이 슬퍼하고, 또한 위로를 필요로 하는 자들을 위로하며, …… 어느 때에나 …… 하나님의 증인이 되기로”(모사이야서 18:8~9) 약속한다. (1) 그 선교사의 짐을 나누어 지고, (2) 공감해 주고 위로하며, (3) 하나님의 사랑을 증거함으로써 이 성약을 생활에 적용한다.



“하나님께서서는 우리를 알고 계시며 우리를 지켜보고 계십니다. 그러나 보통으로 다른 사람들을 통해 우리의 필요 사항을 채워 주십니다.”(성도의 벗, 1976년 12월호, 1쪽)

-스펜서 더블유 김볼 회장



부정적인 사고에 반론 제기하기

나의 생각	나는 이제 이렇게 생각하겠다
나는 이 언어를 배울 수 없다.	계속 연습하면 내 의무를 다하고 영으로 가르치는 데 부족함이 없을 만큼은 배우게 될 것이다. 주께서 나를 도와주실 것이다.
박 자매님은 분명히 나를 바보로 생각할 것이다.	나는 그 자매님의 마음을 읽을 수는 없으므로 자매님이 무슨 생각을 하는지 알지 못한다. 하지만 기분을 상하게 했는지 물어보고 용서를 구할 수는 있다.
이렇게 일찍 일어나야 하는 게 나는 싫다.	그걸 좋아할 필요까지는 없지만, 그래도 이 일을 할 수 있다고 생각한다. 일찍 일어나 활동을 시작하면 아마 기분이 더 좋을 것이다.
그 토론은 형편없었다.	종종 다른 때보다 더 훌륭한 토론을 할 때가 있다. 내가 무언가를 더 잘하고 싶어하는 것은 좋은 일이다. 아마 동반자가 도와줄 수 있을 것이다.
나는 늘 몹시 체계적이지 못하다.	때로는 체계적이지 못하기도 하지만, 체계적으로 일을 잘할 때도 있다. 한 번에 한 가지 일에 집중하면 좀 더 체계적으로 일할 수 있을 것이다.
절대 오늘 하루를 잘 넘길 수 없을 것 같다.	나는 지금까지 하루하루를 잘 지내왔고, 오늘도 잘 해 낼 수 있다. 지금 바로 해야 할 일은 내 앞에 놓인 일이며, 한 번에 한 걸음씩 내디디면 된다. 나는 이 공과 후에 마음을 가라앉히기 위해 5분 동안 쉬 것이다.
지금쯤 되면 내 일을 능숙하게 해 낼 줄 알아야 한다.	그래야 한다고 누가 말하는가? 나는 최선을 다하고 있으며, 최선을 다하더라도 부족하다면 주님과 다른 사람들이 도와주실 것이다.
나는 동반자의 의견에 전혀 신경 쓰지 않는다. 나는 지금 내 마음대로 하고 있다.	나는 동반자의 생각을 존중한다. 단지 지금 너무 답답할 뿐이다. 내가 더 잘 경청하고, 몇 가지 질문을 더 한다면, 이 문제에 대해 동반자가 왜 다른 판단을 내리는지 더 잘 이해할 수 있을 것 같다.



“평안을 너희에게 끼치노니 곧 나의 평안을 너희에게 주노라 내가 너희에게 주는 것은 세상이 주는 것과 같지 아니하니라 너희는 마음에 근심하지도 말고 두려워하지도 말라”

-요한복음 14:27

■ **몇 가지 질문을 하되, 대답을 강요하지는 않는다.**
이렇게 물어본다. “속상해 하는 것 같은데, 무슨 일이죠?
또는 “혹시 무슨 일인지 제게 말해 줄 수 있나요?”

■ **상대방을 이해하고, 도움과 용기를 주기 위해 경청한다.** 이해받는다느 느낌을 받기 전까지는, 충고나 제언을 해 주더라도 도움이 안 될 때가 많다. 질문을 하여 그 사람이 스스로 답을 찾도록 도움을 준다. 구도자나 이성인 선교사에게 상담자 역할을 자처해서는 안 되지만, 공감하는 마음으로 귀를 기울여 줌으로써 다른 선교사를 돕고 지원할 수는 있다.(나의 복음을 전파하라, 185~186쪽 참조)

■ **지금 바로 결정해야 하는 것에 초점을 맞춘다.**
 (“제가 간증이 있는지조차 확실히 모르겠네요.”와 같이) 큰 사안은 피하고 바로 결정할 사안에 초점을 맞춘다. (“지금은 이 문제를 다음 토론에서 어떻게 다룰지만 결정합시다.”) 도움을 준다. (“이번에는 제 간증을 전해드리겠습니다.”) 상황이 진정되면, 더 큰 문제로 돌아가 해결 방안을 찾는다. (“간증이 무엇이라고 생각하십니까? 사람은 어떻게 간증을 얻을까요? 어떻게 노력해 보셨나요? 우리는 어디에서 방법을 더 찾을 수 있을까요?”) 우리가 할 수 있는 일을 다하고 그 문제를 주님께 맡기면, 주님은 시간이 지남에 따라 해결 방안을 얻도록 도와주실 것이라고 그 선교사에게 상기시킨다.

■ **그 선교사가 잘하는 점을 상기시켜 준다.** (“고결한 성품과 주님을 섬기려는 소망이 정말 훌륭하세요.”)

■ **여러분의 간증을 전한다.** 하나님의 사랑과 기꺼이 도와주시려는 마음에 대한 여러분의 확신을 전한다.

■ **다른 사람을 보살필 때, 지혜롭게 처신한다.** 여러분의 직분은 거룩한 것이다. 신뢰할 만한 사람이 되고, 기밀 사항은 누설하지 않으며, 항상 동반자와 함께 있다.

■ **상황이 나아지지 않으면 선교부 회장에게 알린다.**





신체적인 요구를

관리하기 위한 자원

지나친 스트레스는 건강과 수면, 유혹에 대처하는 능력에 영향을 끼칠 수 있다. 올바른 영양 섭취와 운동은 스트레스를 더 잘 관리하는 데 도움이 된다. 신체적인 어려움을 겪는다면, 기도하는 마음으로 여러분에게 적합할 것 같은 제안 사항을 한두 가지 정도 선택한다. 모두에게 모든 제안이 효과가 있는 것은 아니겠지만, 대부분의 아이디어는 최소 2주 내지 3주 동안 실행해야 도움이 되기 시작한다. 더 많은 제안을 알고 싶다면 17~22쪽에 있는 “스트레스 관리에 관한 일반 원리”를 참조한다.

가 열심히 일하는 법 배우기

- 크거나 어려운 과제는 작은 단위로 나눈다. 그래도 여전히 힘들게 느껴지면 더 많이 나눈다. 그런 다음 실행에 옮긴다. 시작 전에 일이 “하고 싶어지기”를 기다리려 한다면, 오랜 시간이 걸릴 것이다. 일단 시작하면, 하고 싶은 마음이 따라올 것이다.
- 속도를 조절한다. 여러 일을 두루 해 보고, 한 가지 활동만 너무 오래 하지 않는다. 지금 바로 해야 할 일은 _____이다, 하고 자신에게 상기시킨다.

- 필요한 체력을 위해 충분히 잠을 자고, 건강에 좋은 음식과 물을 취하며, 운동을 한다.
- 다른 사람의 지원과 제언, 격려를 구하고 이를 기꺼이 받아들인다. 또한 다른 사람을 지원하고 격려한다.
- 감사함을 표현한다. 여러분이 받은 축복뿐 아니라 어려움과 역경, 그리고 그것들로부터 배울 수 있는 것들에 감사드린다. 이러한 마음가짐은 주님께서 여러분을 축복하고 도와주실 수 있도록 문을 열어 줄 것이다.



“무릇 계명에 순종하여 생활하면서 이 말씀을 지키며 행하기를 기억하는 모든 성도는 그들의 배꼽에 건강과 그들의 뼈에 골수를 얻을 것이요, 지혜와 지식의 큰 보화, 참으로 감추인 보화도 찾으리니, 달려도 피곤하지 아니하며 걸어도 지치지 아니하리라. 그리고 나 주는 그들에게 한 가지 약속을 주노니, 멸하는 천사가 이스라엘의 자녀에게 한 것같이 그들을 지나칠 것이요, 그들을 죽이지 아니하리라. 아멘.”

교리와 성약 89:18~21

나 건강 및 활력 유지

- **교리와 성약 89편을 공부하고 적용한다.**
- **신권 축복을 부탁한다.**
- **면역 체계를 강화하기 위해 선교사 건강 지도서 내용에 따른다.** 제시간에 잠자리에 든다. 날씨에 따라 깨끗한 물을 날마다 6~12컵가량 마신다. 금식할 때를 제외하고는 식사를 걸러서는 안 되며, 특히 아침 식사는 반드시 한다. 설탕 섭취는 지양한다. 매일 복합비타민을 복용한다. 매일 어느 정도의 단백질을 섭취한다(예를 들어, 견과류, 두부, 콩, 우유, 요구르트, 치즈, 달걀, 생선, 닭고기, 쇠고기). 자주 손을 씻고, 손 세정제를 사용한다. 동반자가 아플 때는 이에 더욱 신경 쓰도록 한다. 냉장 보관해야 하는 음식은 냉장고 밖에 그대로 내놓지 않는다. 상한 것 같다는 의심이 들면, 바로 버린다.
- **규칙적으로 운동한다.** 날마다 30분 동안 운동을 하면 면역 체계가 강화되고, 활력이 커지며, 안정된 기분을 느낄 수 있다. 온 종일 걷거나 자전거를 타야 한다면, 운동으로는 무언가 다른 활동을 한다.(나의 복음을 전파하라, viii쪽 참조)
- **날씨에 맞는 복장.** 날씨가 유난히 덥거나 습도가 높다면, 그늘이나 에어컨이 있는 곳에서 30~60분간 휴식을 취한다. 손목이나 목에 찬 물을 흘려 보내어

열기를 식히며, 자외선 차단 크림을 바르고 가벼운 옷을 입는다. 날씨가 추우면 옷을 껴입고, 장갑과 모자를 쓴다.(체온은 대부분 머리를 통해 방출된다.) 일반적으로, 여러분이 일하는 지역의 날씨와 관련하여 선교부 회장이 준 지시에 따른다.

- **숙소를 청결하고 먼지가 없게 유지한다.** 자주 감기에 걸리거나 알레르기가 있다면, 이는 특히 중요하다. 수건과 침대보를 규칙적으로 세탁하여 알레르기 유발 물질을 줄인다. 청결한 숙소는 또한 여러분의 영을 고양시켜 줄 것이다.

다 두통, 위통, 근육통 관리

- **신체를 이완시킨다.** 이는 두통, 복통, 설사, 요통, 관절통, 빠른 심장 박동, 호흡 장애, 또는 공포감 같은 신체적 증상을 완화하는 데 도움이 된다. 여러분의 몸이 힘을 빼고 쉬는 것에 익숙해지도록 최소 3주 동안 점진적인 이완 운동(19쪽)이나 숨쉬기 운동(18쪽)을 매일 한다. 아울러, 특히 증상이 있거나 심하게 스트레스를 받는다고 느껴지면 이 기법을 활용하여 긴장을 완화하고 기분을 진정시킨다.
- **일을 여러 부분으로 나누고, 한 번에 한 가지씩만 한다.** “지금 바로 해야 할 일은 _____이다.”라고 자신에게 상기시킨다. 예를 들어, “지금 바로 해야



기록부를 작성한다

아래 보기처럼 여러분이 겪는 신체적 증상에 관한 기록부를 작성한다. 병증이 생기게 하는 불안감을 줄이기 위해 패턴을 살펴서 여러분이 바꿀 수 있는 것들을 찾아낸다.

날짜	시간	증상	등급 1~5	어디에서/무엇을 하다가	누구와	생각/느낌	어떻게 하면 도움이 되겠는가
4/10	오후 3시	두통	4	교회에서 집으로 오던 시간 - 김 형제님 가족이 오지 않고 약속을 취소함. 오늘 밤	최 장로	김 형제님 가족이 언제쯤 교회에 올지, 오려고는 할지 걱정임- 약속이 취소되어 실망이 큼. 배고픔	통제할 수 없는 일에 대한 걱정을 멈추자
4/17	오전 7시	두통	4	동반자 학습-배 형제님을 위한 토론을 준비하려 하던 중	민 장로	배 형제님을 칭찬을 받게하고 할까?	할 수 있는 일을 하고, 나머지를 하나님께 맡기자
4/21	오후 8시	두통	3	선교 협의 모임-회원 우정 증진에 대해 이야기를 나누던 중에	민 장로 송 형제님	기껏 회원들과 함께 공들여 여기까지 일해 놓았는데, 갑자기 이동하는 일이 벌어지지 않았으면 좋겠다.	최선을 다하고, 나머지를 하나님께 맡기자
4/25	오전 11시	가벼운 두통	2	숙소-전화를 하다가	민 장로	김 형제님 가족에게 연락하고 같이 갈 회원을 찾던 중에 불안감을 느낌	더 잘 하고, 최선을 다하며, 내가 통제할 수 있는 것과 없는 것에는 어떤 것들이 있는지 배워 나가자.

할 일은 워드 선교 책임자에게 전화하는 일이다.”
또는 “지금 바로 해야 할 일은 일과를 위해 옷을 입는 일이다.”라고 자신에게 상기시킨다.”

■ **주간 기록부를 작성한다.** 이 기록부는 여러분의 신체적 증상이 언제 생기게 하는가를 아는 데 도움이 될 것이다.(위의 보기 참조) 패턴을 살펴본다. 예를 들어, 여러분은 다음과 같은 조건에서 더욱 쉽게 기분이 악화된다는 것을 깨닫게 될지 모른다.

- 특정한 상황(일요일이 되었을 때, 지도자들에게 둘러싸여 있을 때, 또는 여러 시간 동안 아무것도 먹지 못했을 때 등)
- 특정한 생각을 떠올림(선교사 이동에 대해 걱정할 때, 어떤 일을 더 잘 했어야 했다고 자조할 때 등)
- 특정한 감정을 느낌(전화를 거는 행동에 대한 불안감을 느낄 때, 말로 드러내고 싶지 않은 분한 감정이 있을 때 등)

(몸에 나쁘지 않은 과자를 가지고 다니다가 먹는 것과 같이) 상황을 변화시키고 생각을 바꾸거나(21쪽, “부정적인 생각에는 반론을 제기한다” 참조) 기분을 진정시킬(17쪽, “스트레스에 긍정적으로 대처하기” 참조) 방법이 있는지 찾아본다. 29~34쪽, “정서적인 요구를 관리하기 위한 자원” 아래에서 더 많은 제언을 찾아본다.

■ **의료진에게 진료를 받아본다.** 증상이 계속되거나 상처를 입었다면, 의료적인 도움을 받기 위해 선교부 회장과 상의한다.

■ **자신을 잊는다.** ‘할 말을 잊어 버리고 말 거야.’ 또는 ‘바보 짓을 하고 있어.’와 같이 생각한다면, 사람은 누구나 잘못을 저지르기 마련이며 주님은 연약하고 단순한 자를 통해 일하고 싶어하신다는 점을 상기한다.(교리와 성약 1:24~28 참조)

라 수면, 제시간에 취침하기

■ **하루 중 마지막 시간은 긴장을 풀고 느긋하게 쉬다.** 일지를 쓰고, 우유나 과일 같은 가벼운 간식을 먹으며, 합당한 음악을 듣고, 동반자와 대화를 나누거나 이완 기술을 연습한다. 가끔 이 시간 중에 해야 할 일이 있는 경우, 자명종을 하나 더 구하여 정규 취침 시간 30분 전에 울리도록 맞춰 놓는다. 그 자명종이 울리면 일을 중단한다. 이완을 시작하고 잘 준비를 한다.

■ **수면 장애가 있다면 낮잠을 자지 않는다.** 낮잠을 자면 밤에 잠이 올만큼 충분히 피곤하지 않을 수도 있다. 그 대신 제시간에 잠자리에 든다. 낮잠을 자더라도, 20분 이상은 자지 않는다.

■ **밤마다 규칙적인 일과를 따른다.** 이렇게 하면 여러분의 몸은 자야 할 시간에 익숙해지게 된다. 예를 들어, 19쪽에 나오는 점진적인 이완 운동을 활용한다. 그런 일은 자는 일 외에 잠자리에서 다른 일(무엇을 읽거나 먹는 일처럼)을 하지 않는 데 도움이 될 것이다.

■ **수면에 방해가 되는 것들을 목록으로 만든다.**

그 목록을 옆에 놓는다. 그렇게 함으로써 중요한 것을 잊을 일이 없어지고, 여러분의 정신이 편히 쉴 수 있게 된다. 구체적인 계획은 다음날 아침에 맞추어 보면 된다고 점을 상기한다. 저녁 기도는 감사과 그날 배운 것에 대한 보고에 초점을 맞춘다.

■ **몸을 따뜻하게 하거나 식힌다.** 지나치게 덥거나 추우면 잠자기가 더 어렵다. 찬물로 샤워를 하거나 담요를 더 덮는다.

■ **잠들기 전 한 시간 동안은 운동이나 단 음식을 피한다.**

■ **잠을 자지 못하는 것에 대해 걱정하지 않는다.** 근육과 생각을 이완시키면 잠들지 않더라도 휴식을 취하는 것이다.

■ **빛을 최대한 차단하고, 귀마개를 하여 소음이 들리지 않게 하거나 선풍기를 돌려 그 소리로 소음을 덮어버리게 한다.** 약한 빛이나 작은 소음도, 사람에게 따라서는 불면 원인이 될 수 있다.





“게으르기를 그치라. 부정하기를 그치라. 서로 결점 찾기를 그치라. 필요 이상으로 오래 잠자기를 그치라. 일찍 네 잠자리에 들어 피곤하지 않게 하고, 일찍 일어나 너희 몸과 너희 마음이 활력 있게 하라.”

- 교리와 성약 88:124

마 제시간에 일어나기

- 첫째, 제시간에 잠자리에 든다. 잠을 충분히 못 자고 있다면, 30분 일찍 잠자리에 든다.(나의 복음을 전파하라, viii쪽 참조)
- 규칙적인 운동을 한다. 날마다 30분간 운동을 시작하고 삼사 주가 지나면, 수면 시간이 더 적어도 되겠다는 느낌이 들 것이다. 몸이 강해질수록, 더 기운차게 되고, 긴장을 더 쉽게 풀 수 있다.(나의 복음을 전파하라, viii쪽 참조)
- 취침 시간 전에는 단 음식을 먹지 않는다. 그렇게 하면 아침에 피로감이 덜할 것이다.
- 긍정적으로 계획을 세운다. 매일 밤 9시, 긍정적이고 생산적인 오전 계획을 세우면, 더 기꺼이 아침을 맞을 수 있게 된다. 여러분의 계획을 기도로 주님과 검토한다. 기도하는 동안 마음속에 깃드는 속삭임이나 생각을 기록하고, 이에 따라 행동할 준비를 한다. 날마다 계획을 세우면 잠자리에 드는 동안 마음이 더욱 충분게 쉴 수 있다.
- 머릿속에 입력해 놓는다. 전날 밤에 몇 시에 일어나고 싶은지를 자신에게 주시킨다.
- 타이머를 구하여 전등에 연결한다. 기상 시간 15~20분 전에 전등이 켜지도록 타이머를 맞춘다. 빛이 여러분의 뇌에게 일어나라는 신호를 보낼 것이다.

바 건강에 좋은 음식 섭취

- 선교부 지도자들에게서 아이디어를 얻는다. 건강에 좋은 현지 음식과 그 조리법을 알려달라고 부탁한다.
- 장을 보기 전에 먼저 계획을 세운다. 장을 보기 전에 식사와 건강에 좋은 음식에 대한 계획을 세운다.
- 다양한 음식을 먹는다. 가능하면 하루에 최소한 다섯 가지 이상의 과일 또는 채소를 먹도록 힘쓴다.
- 날마다 단백질을 섭취한다. 고단백 식품에는 견과류, 콩, 두부, 우유, 요구르트, 치즈, 달걀, 생선, 닭고기, 쇠고기가 포함된다.
- 당분 섭취를 줄이고 카페인을 피한다. 장기적으로 볼 때, 이 두 가지는 침울해지고 피로감을 주는 성질이 있다.
- 물과 다른 음료들을 마신다. 날씨에 따라 물을 하루 6~12컵 정도 마셔 수분을 유지한다.



계획서에 기록한다

- 즐겨먹는 몸에 좋은 간식
- 긴장을 풀어주는 저녁 일과
- 건강 습관 개선에 관한 진척 정도



“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

■ **체중 감량은 서서히 한다.** 체중을 줄이려 한다면, 주당 0.5 내지 1킬로그램 이상은 감량하지 않도록 하고 물을 더 많이 마신다.

사 운동에 대한 의욕 고취

■ **운동하고 싶은 마음이 나지 않으면 의욕이 생기게 해달라고 기도한다.** 그런 다음, 단 5분만 하면 된다고 자신을 설득하면서 운동을 시작한다. 동기는 보통 행동으로 옮긴 다음에 뒤따라온다. 달리 말해, 일단 시작하면 의욕이 더 생기기 마련이다.

■ **운동이 주는 유익을 상기한다.** 면역력이 더 강해지고, 활력이 증진되며, 스트레스 관리가 쉬워지고, 기분이

좋아지며, 체중 관리가 쉬워지는 모습을 상상한다. 운동을 정말 좋아하지 않는 사람도 이런 유익을 얻을 수 있다.

■ **놀이처럼 한다.** 재미있는 봉사활동을 계획하거나 승인된 음악에 맞추어 체력단련을 하거나 좋아하는 선교 사업 일화를 동반자와 나누는 것과 같은 활동을 하며 운동을 한다. 체크표를 작성하고 운동 목표를 달성하면, 준비일에 공원이나 식당, 또는 백화점에 가는 시간을 보냄으로써 자신에게 상을 준다.

■ **여러분이 즐길(아니면 그나마 덜 싫어하는) 운동을 찾는다.** 예를 들어, 승인된 음악에 맞춰 걷고, 동반자와 함께 달리기를 하며, 줄넘기나 스트레칭을 하고, 팔굽혀 펴기, 앉았다 일어나기, 또는 요가 등을 할 수 있다.



정서적인 요구를

관리하기 위한 자원

의욕 저하나 불안감 같은 강한 감정은 극심한 스트레스를 받았다는 것을 인지하는 데 도움이 된다. 전반적인 제언은 17~22쪽의 “스트레스 관리의 일반 원리”를 참조한다. 이 밖에도 아래 제언이 특정 감정을 제어하는 데 도움이 될 것이다.

가 향수병

■ **바쁘게 생활한다.** 향수병은 특히 집에서 멀리 떠나왔을 때 느끼는 일반적인 증상이다. 잠시, 자신의 처지를 슬퍼해도 좋다. 하지만 그런 다음에는 즉시 일어나 바쁘게 움직인다. 향수병과 싸우는 가장 좋은 방법은 봉사를 통해 근심이나 자기 연민으로부터 다른 곳으로 마음을 돌리는 것이다.

■ **짐을 풀고 자리를 잡는다.** 뜨내기처럼 지내지 않는다. 개인적인 공간을 만든다. 영을 느끼는 데 도움이 되는 사진을 붙이고 여러분이 왜 주님을 섬기고 싶어하는지를

기억한다. 오래된 폐물을 버리고 숙소를 “여러분의 것”으로 만든다. 좋아하는 음식을 만든다.

■ **자신과 관련하여 달라지지 않은 것들을 긴 목록으로 만들어본다.** 여러분의 대인 관계, 장점, 그리고 많은 변화 속에서도 여전히 달라지지 않은 것들을 생각한다. 예: “나에게는 유머 감각이 있다. 부모님은 나를 사랑하신다. 나는 봉사하고 싶다.” 집에 있었다라면 여전히 해야 했을 일을 덧붙인다. “여전히 결정을 내려야 할 사안들이 있었을 것이다, 여전히 다른 사람들과 잘 어울리도록 노력해야 했을 것이다, 여전히 열심히 일하거나 공부를 해야 했을 것이다” 등.



“작고 단순한 일로 큰 일이 이루어지며, …… 주께서는 아주 작은 방편으로 현명한 자를 부끄럽게 하시고 많은 영혼의 구원을 이루시느니라.”

-엘마서 37:6~7

■ **선교 사업을 나온 이유를 돌아켜본다.** 의식적으로, 여러분의 선교 사업을 감사의 선물로서 구주께 드리려 노력하고 또 자신이 받은 축복을 헤아려본다. 여러분을 지원하는 지도자들이나 집에 있는 사랑하는 사람들이 여러분의 봉사를 보고 어떤 말을 해 줄지 생각해 본다.

■ **신권 축복을 부탁한다.**

■ **마음을 산만하게 하는 사진들을 치운다.** 영의 느낌에서 벗어나게 하거나 향수를 자극하는 사진, 또는 그림들을 치운다. 좀 더 적응이 되면, 그 중 몇 장을 다시 가져다 놓을 수도 있다. 가족에게 일주일 동안 변만 편지를 쓰라고 당부한다. 그럼으로써 여러분은 고대 예수님의 제자들처럼 “그물”을 버려 두고(마태복음 4:18~22 참조) 일에 집중할 수 있다.

■ **인내한다.** 새로운 환경에 적응하기 시작하는 데는 보통 6주가량 걸린다. 어떤 결정이나 판단을 내리는 일은 보류하고, 그 사이에 적응할 시간을 자신에게 준다. 매일 최선을 다한다.(나의 복음을 전파하라, 120쪽 참조)

나 우울함 또는 낙담

■ **마음을 고양시키는 성구 또는 이야기를 되새긴다.** 용기를 주고 고양시키는 성구, 개인의 경험담, 인용문, 가족 이야기를 모은다. 이런 이야기들을 읽을 때, 자신의 이름을 넣어서 읽어 본다.(예: 니파이후서 4장; 모사이야서 24:13~14; 엘마서 36:3; 교리와 성약 4장; 6장; 31장; 잠언 3:5~6; 힐라맨서 5:12; ‘신앙에 충실함’에 나오는 “역경”)

■ **인도를 받기 위해 축복사의 축복문을 다시 읽어본다.** 자신의 은사와 장점이 일에 보탬이 되게 할 방법을 찾는다.

■ **일을 차일피일 미루지 않는다.** 일을 질질 끌다 보면, 위축되고 침울해지기 쉽다. 큰 일은 작은 부분으로 나눈다. 일단 일을 시작하고 “지금 바로 해야 할 일은 _____이다.” 또는 “몇 분간만 이 일을 한 다음 원하면 휴식을 취하겠다.”라고 자신에게 말해 준다.

■ **승인된 음악을 듣거나 노래를 부른다.** 걱정되는 일이 있으면 평온하고 마음을 가라앉히는 음악을, 사기가 저하되어 있으면 명랑하고 즐거운 음악을 고른다.

■ **화를 키우지 않는다.** 어떤 일에 화가 날 때에는 남을 비난하거나 다른 사람을 탓하는 대신, 다른 이들에게 그 문제를 해결하도록 도와달라고 부탁한다. 만일 다른 사람에게 그 문제에 관해 이야기하고 싶지 않다면, 여러분 자신도 그 일로 분개하지 않아야 한다.

■ **실현 가능한 목표를 설정하고 이를 어떻게 성취할지 구체적인 계획을 세운다.** 스트레스를 주는 일은 한 번에 하나씩 처리한다. 목표 설정과 계획 수립은 의욕 부진에 좋은 약효가 있다.(나의 복음을 전파하라, 146쪽 참조)

■ **통제할 수 없는 것에 얽매이지 않는다.** 지난 일, 다른 사람의 선택의지, 규칙, 날씨, 정부의 관료주의, 문화, 자신의 한계, 또는 다른 선교사들의 개성은 여러분이 통제하지 못하는 것들이다. 나의 행동, 대인 관계에서 나의 몫, 현재 내가 내린 선택, 나의 태도와 같이 여러분이 좌우할 수 있는 일에 집중한다.



찬송가를 듣는다

“찬송가는 우리가 회개하고 선행하게 하며, 간증과 신앙을 키우고, 지친 자를 쉬게 하고 애통하는 자를 위안해 주며 우리가 끝까지 견디어 내도록 영감을 줍니다.”(“제일회장단 머리글”, 찬송가 [1985], ix)

16장	성도들이 두려울 것 없다
35장	굳도다 그 기초
79장	어둠에 싸인 밤에
102장(영어)	Jesus, Lover of My Soul
59장	주여 큰 폭풍우 일고
114장(영어)	Come unto Him
115장(영어)	Come, Ye Disconsolate
92장	잠잠하라 내 영아
62장	내 평안 어디서 찾을 수 있나
76장	오늘 네 집 떠나올 때
80장	내 기도하는 그 시간

■ 일부 지루한 일상을 소화해야 한다는 점을

받아들인다. 삶의 모든 부분이 늘 깊은 의미가 있고 멋진 것은 아니다. 그 지루함을 이기기 위해 일부러 극적인 일을 만들거나 긴장감을 일으키거나 마찰을 빚는 일을 하지 않도록 한다. 대신, 주위에 있는 좋은 것들에 감사함을 느끼고 기쁘게 여기며, 발전할 수 있고 또 봉사할 수 있는 길을 찾는다.

■ 마음을 즐겁게 해 주는 것들을 찾는다. 여러분이 받은 부름의 존엄성을 존중하는 가운데서도 웃음을 되찾고, 세상의 아름다움을 음미하고, 사람들의 상냥함에 시선을 돌리고, 성신께서 함께하실 때 오는 기쁨을 만끽한다.

■ 기도, 경전 공부, 봉사와 같은 기본에 충실한다.

감사에 초점을 맞춘다. 경전을 읽을 때는 자신에게 가장 잘 적용할 수 있는 부분에 초점을 맞추도록 유의한다. 예를 들어, 여러분에게 완벽주의자 성향이 있다면, 죄인들에 대한 하나님의 분노에 지나치게 초점을 맞추지 않는다.(나의 복음을 전파하라, viii쪽 참조)

■ 엘마서 26장을 읽고 암몬이 낙담했을 때 무엇을

했는지 알아본다. 또한 교리와 성약 127편 2절을 읽고서 조셉 스미스가 어떻게 낙담으로부터 자신을 지켜내었는지를 주목한다. 우울하다는 것 때문에 우울해하지 않도록 하여 악순환을 만들지 않는다. 낙담하고, 스트레스를 받으며, 향수를 느끼는 날이 있더라도 이는 정상적인 일이다. 그러한 감정 대부분은 흘러 지나갈 것이다.

다 자기 비판적인 감정

■ 자신이 올바르게 하는 일에 집중하고 자신을 남과 비교하지 않는다. 자신에 대한 기대치가 지나치게 높은 사람들은 자신의 약점과 실패에 과도하게 몰입하는 경향이 있다. 그러면 발전 대신 절망감이 찾아올 수도 있다. 경전을 읽을 때는 하나님의 사랑받는 종으로서 자신에게 가장 많이 적용될 부분에 초점을 맞춘다. 하나님을 사랑하고 섬기기를 소망하는 이들에게 그분이 보이신 인내, 은혜, 바람, 자비에 대한 증거를 찾아본다.(나의 복음을 전파하라, 10~11쪽 참조)

■ 자기 자신에게 긍정적으로 말한다. 21쪽, “부정적인 사고에 반론 제기하기” 참조.

■ 모든 일에서 평균 이상의 능력을 발휘할 수는 없다는 점을 깨닫는다. 여러분은 여전히 발전을 위해 힘써 일하고 싶겠지만, 어떤 일에 얼마나 능숙해지든



“이제 우리가 낙심하여, 바야흐로 되돌아가려 하였을 때, 보라 주께서 우리를 위로하시고, 말씀하시되, …… 네 고난을 인내로써 견디라. 그리하면 내가 성공을 네게 주리라 하셨느니라.”

-엘마서 26:27

간에, 때로는 자신의 평균 수준보다 더 못할 때가 있기 마련이다. 이는 불안해할 만한 일이 아니다.

■ **여러분이 좋아하지 않는 일이나 잘하지 못하는 일을 했을 때에는 자신을 더욱 인정해 준다.** 그 일에 대해 기뻐하거나 완벽하게 해내야만 되는 거라고 자신에게 말하지 않는다.

■ **한 번에 한두 가지 주요 목표를 추구한다.** 동시에 너무 많은 것을 향상하려고 애쓰는 일반적인 관행을 피한다. 이렇게 하면 너무 버거워 실패로 끝날 것이다.

■ **부정적인 생각 대신 성신께 귀를 기울인다.** 앞잡아보고, 조롱하며, 화를 내고, 빈정대며, 투덜거리고, 비판적이거나 좋지 않은 별명을 부르려는 생각이 드는가? 그것들은 주님에게서 온 것이 아니다. 그런 것들을 차단한다.

■ **좋은 조언을 구한다.** 선교부 회장이나 다른 사람들에게 여러분이 충분히 열심히, 아니면 지나치게 애쓰고 있지는 않은지를 알 수 있도록 도와달라고 부탁하며, 또 그들의 권고를 받아들인다. 자기 비판적인 사람 가운데에는 위와 같은 구분을 짓는 일을 잘 하지 못하는 사람이 많다.

라 불안함 또는 자신이 부족하다는 느낌

■ **어떤 일을 처음 하고 있다면, 자신이 초심자라는 것을 즐기도록 한다.** 여러분이 전문가이기를 기대하는 사람은 없다. 알고자 하는 마음으로 관심을 기울이며, 겸손하고, 노력하겠다는 마음만 있으면 충분하다. 즐기면 된다!

계획서에 다음을 기록한다

- 좋아하는 성구
- 이루고자 하는 목표

■ **할 수 있는 일을 기분 좋게 하고, 나머지는 하나님께 맡긴다.** 다른 사람들이 더 성공하고 있는 것으로 보이면 선교사들은 자신이 쓸모 없다고 생각하거나 부끄러움을 느낄 때가 있다. 자신을 의심하거나 다른 사람과 비교하도록 사탄이 부추긴다면, 이 일은 주님의 일이며 그분은 연약하고 단순한 자를 택하신다는 것을 기억한다. 주님은 여러분을 택하셨다! 주님을 신뢰한다. 주님은 여러분을 신뢰하신다!

■ **성공을 마음에 그려 본다.** 걱정은 마음속으로 실패하는 연습을 하는 것이 될 수 있다. 실패할 것을 그려보거나 “만일의 경우”만을 끊임없이 걱정하는 대신, 긍정적인 결과를 마음속으로 연습하고 이를 성취할 계획을 세운다. 그런 후 일이 바라는 대로 이루어지지 않으면, 실패로부터 배우고 전진해 나가는 자기 모습을 마음에 그려 본다.

■ **자신이 제어할 수 없는 것을 통제하려고 애쓰지 않는다.** 통제할 수 없는 것을 통제하려고 하면, 상황이 도저히 제어가 안 된다는 느낌과 불안감만 키우게 될 것이다. 여러분이 좌우할 수 있는 일에 집중한다.

■ **이렇게 자문해 본다.** “일어날 수 있는 최악의 결과는 무엇인가?” 발생 가능한 최악의 결과가 감당할 수 있는

일이거나 여러분이 극복하도록 구주께서 도우실 수 있는 일이라면, 두려움 없이 실행에 옮긴다.

■ **많이 서두르는 성향이 있을 때는 10퍼센트 정도 속도를 늦춘다.** 마음을 가라앉히고 차분해지면, 더 효율적으로 일하는 것이 가능할지도 모른다.

■ **봉사한다.** 동반자와 구도자, 회원과 이웃들, 또는 가난하고 궁핍한 사람들에게 봉사하면, 자신을 덜 생각하게 되고 더 행복해질 것이다.(나의 복음을 전파하라, 168~169쪽 참조)

마 쉽게 짜증이 나거나 화가 나는 것

■ **두뇌에 감정을 가라앉힐 시간을 준다.** 두뇌 중 사고와 논리를 담당하는 부분은 화를 내는 부분보다 작용 속도가 느리다. 몇 분간 그 상황에서 벗어나 심호흡을 몇 차례 하여 여러분의 두뇌에서 합리적인 사고를 담당하는 부분이 작용할 시간을 준다.

■ **화를 키우지 않는다.** 사람들은 (1) 위협적이고, (2) 불공평하거나 (3) 무례해 보이는 사람에게는 더 쉽게 화를 낸다. 그 대신, 여러분이 그들의 행동을 조금 더 좋은 의도로 관대하게 이해할 수는 없는지 생각해 본다. 예를 들어, 그들이 피곤해서, 또는 잘 알지 못해서, 불안해서, 아니면 자기가 도와주고 있다고 생각해서 그랬다고 생각해 본다. 화를 돌구지 않겠다고 결심한다.

■ **침착하고, 호기심 어린, 그리고 연민 어린 태도를 보인다.** 다른 사람의 생각과 느낌을 알고 싶은 마음을 품는다. 질문을 하고, 주의 깊게 경청하며, 자신이 이해하는 바를 다른 사람에게 설명하고, 또 자신이 제대로 알고 있는지 물어본다. 그렇지 않다면 다시 알아본다.

■ **다른 사람이나 자신을 비난하거나 수모를 주고자 하는 경향을 물리친다.** 그 대신, 문제가 무엇인지를 파악하고, 그 문제를 고치도록 도울 수 있는지 상대에게 물어본다. 누구의 책임이냐에 관계없이 그렇게 한다.

■ **흔쾌히 사과하고, 잘못을 고치려면 무슨 일을 해야 하는지 물어본다.** 잘못을 사과하는 것은 연약함을 들키는 것이 아닌 영적인 강건함이 표출된 것이다.

■ **웃는 얼굴로, 자신의 실수에도 기꺼이 웃을 줄 아는 아량을 갖춘다.** 화가 났을 때 자신이 어떤 모습인지 거울을 한 번 들여다 본다.

■ **같이 있으면 쉽게 기분을 상하는 사람들을 위해 봉사한다.** 다음과 같은 구주의 권고를 적용한다. “너희 원수를 사랑하며 너희를 저주하는 자를 축복하며 너희를 미워하는 자들에게 선을 행하며 너희를 업신여겨 이용하고 너희를 핍박하는 자들을 위하여 기도하라.”(제3니파이 12:44)

■ **자신을 잘 보살핀다.** 낙담을 이겨낼 정서적인 자원을 더 많이 보유할 수 있도록 잘 먹고, 잘 자며, 운동하고, 기도한다.

바 탈진 상태 또는 의욕을 잃는 것

■ **자신의 장점에 집중한다.** 여러분이 선교 사업에 부여한 가치, 재능, 경험, 은사는 무엇인가? 이번 주에 그런 장점들을 어떻게 창의적으로 활용할 수 있을까? 자신의 장점을 찾는 것이 어렵다면 다른 사람들에게 도움을 청한다.

■ **한 번에 한 걸음씩 내딛는다.** “지금 바로 해야 할 일은 _____ 뿐이다.”라고 자신에게 상기시킨다.

■ **즐겁게 일한다!** 자신이 받은 고귀한 부름을 존중하며, 흥미로운 목표를 세우고, 놀이를 하듯 그 목표를 달성하는 일에 임한다. 창의력을 발휘하며 자신의 성공을 축하한다.

■ **한꺼번에 너무 많은 목표를 세워 자신을 압박해서는 안 된다.** 한 번에 한두 가지 목표만 세운다.(더 활기차게 지내기, 또는 덜 어지럽히고 다니기 등) 완벽을 기대하지 말고, 일이 잘 풀리지 않는 날이 닥치면 어떻게 정상 궤도로 복귀할 것인지에 대한 계획을 같이 세운다. 변화를 바라는 이유를 수시로 되새겨 본다.



“그러므로 지극히 사랑하는 형제들아, 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.”

-교리와 성약 123:17

■ **여러분의 목표를 동반자 및 선교부 회장과 공유한다.**

그들은 여러분을 지원하고 도움이 되는 의견을 줄 수 있을 것이다.

■ **동기는 행동에 뒤따른다는 것을 이해한다.** 시작이 가장 어려울 때가 많다. 하고 싶지 않은 일을 시작해야 할 때는 “10분만 해 보자.”라고 자신에게 말한다. 일단 시작하면 좀 더 의욕을 느끼게 될 것이다.

사 집에 있는 가족에 대한 걱정

■ **교리와 성약 31편 1~6절을 공부한다.** 교회 초창기 시절부터 선교사들은 부름을 받아 어려운 상황 속에서도 사랑하는 사람들을 떠나야 했다. 봉사에 대한 축복이 가족의 유익을 위해 성별 되도록 기도한다. 온 마음을 다해 주님을 섬겨 가족들을 영예롭게 한다. 주님께서 정하신 시기와 그분의 뜻에 따라 그분이 여러분과 가족을 축복해 주신다는 것을 신뢰한다.

■ **매주 가족에게 편지를 쓴다.** 여러분의 간증과 긍정적인 경험, 이야기를 전한다. 여러분의 생활에서 주님의 손길을 보았던 때를 자주 알려 준다. 그들을 위해 기도한다. 생일과 특별한 행사를 기억한다.

■ **사랑하는 사람들에게도 일부 시련이 온다는 것을 생각한다.** 그런 일들은 대부분 여러분이 선교 사업을

하고 있든 아니든 간에 일어날 것이다. 여러분의 가족에게는 선택의지가 있으며, 그들은 여러분이 보기에 염려스러운 결정을 내릴지도 모른다. 여러분이 만일 집에서 가장이나 조정자의 역할을 주로 했다면 더더욱 그럴 수 있다. 그들 스스로 시련을 헤쳐 나온다면 삶에 축복이 될 것이다. 그들의 선택을 존중하고, 끊임 없이 사랑과 신뢰를 표현한다.

아 외로움

■ **다른 사람에게 호기심을 보인다.** 다른 사람들에게 외로움을 어떻게 다루는지 물어본다. 다른 사람들을 더 잘 알기 위해 그들의 경험과 감정을 알아본다.

■ **다른 사람과 더 많은 것을 나눈다.** 우리는 자신의 진정한 가치를 인정받고, 자신을 진정으로 알아준다는 느낌을 받지 못할 때 외로움을 느끼게 된다.

■ **일지를 쓴다.** 그러면 적어도 자기 자신에게는 이해 받고 있다는 느낌을 느낄 수 있어 도움이 된다.

■ **여러분에게 ‘외로움’이란 무엇을 의미하는지 정의 내려 본다.** 여러분에게 어떤 기분과 생각, 행동이 ‘외로움’과 연결되는지 명확히 해 본다. 그렇게 드러난 것들에 역점을 두어 외로움을 다루면 된다.



사회적인 요구를

관리하기 위한 자원

인간 관계는 스트레스의 원인이 될 수도, 스트레스에 대처할 힘을 얻는 축복된 원천이 될 수도 있다. 극심한 스트레스를 받으면 인간 관계는 나빠질 수 있다. 좋은 관계를 이루기 위해 다음 제언들을 고려해 본다. 또한 더 많은 아이디어를 얻고 싶다면 17~22쪽에 있는 “스트레스 관리에 관한 일반 원리” 편을 참조한다.

가 낯선 사람과 이야기를 나누는 것

■ **여러분의 장점을 파악하고 활용한다.** 어떤 사람은 대화에서 활력을 얻고, 또 어떤 사람은 피로를 얻는다. 두 부류에 속하는 사람 모두 효과적인 선교사가 될 수 있다. 낯선 사람과 나누는 대화에서 피로를 느끼는 사람이라 하더라도 대화를 나누려는 노력을 포기하지 않는다. 여러분은 잘 아는 사람에게 좋은 친구가 되거나 창의적인 생각을 하는 것, 또 사람에 대한 통찰력이 있다거나 계획을 세우는 데 뛰어난다든지 하는, 선교 사업에 도움이 될 만한 다른 장점이 있다. 여러분은

사람들이 실제로 여러분을 좋아하는 데도 좋아하지 않는다고 추측할 수도 있다. 주님을 섬기는 동안 자신의 장점을 활용하고, 선교사로 봉사하며 갖출 수 있는 그리스도의 성품을 발전시키기 위해 영감을 구하고 영의 음성에 귀를 기울임으로써 도움을 구한다. 여러분은 자신이 아닌 예수 그리스도를 대표하는 사람이다.

■ **영감에 따라 질문하는 법을 배운다.** 어떤 질문이 사람들의 말문을 열게 하는지를 배우고 이를 연습한다. 사람들에게 그들이 하는 일, 취미, 가족, 또는 개인 이력을 물어본다. 무엇이 그들에게 가장 중요하며, 무엇을 갈망하거나 걱정하는지 물어본다.



“더욱이 내 기쁨이 넘쳐, 내 하나님 안에서 자랑하기에까지 이르렀나니, 이는 그에게 모든 권능, 모든 지혜와 모든 명철이 있음이요, 그는 모든 것을 깨달으심이며, 그는 회개하고 그의 이름을 믿을 자들에게 자비로우신 자로서, 구원에 이르게 하심이니라. 이제 이것이 자랑이라면, 곧 그와 같이 내가 자랑하리니, 이는 이것이 나의 생명이요 나의 빛이며, 나의 기쁨이요 나의 구원이며, 영원한 화로부터의 구속임이라. …… 내 하나님의 이름에 복이 있도다.”

-엘마서 26:35~36

그 사람과 관련이 있는 복음 원리를 간증할 기회를 얻기 위해 그들의 말을 귀담아 듣는다. 진지한 관심을 보인다. 상대방의 필요 사항과 자신의 메시지에 계속 집중하면서, 사람들이 여러분에게 하는 질문에도 흔쾌히 대답한다.(나의 복음을 전파하라, 183~184쪽 참조)

■ **사람들의 관심을 이끌어낼 단순한 방법을 찾는다.** 단순히 웃고, 눈을 마주치며, 손을 흔들고, 인사를 하며, 칭찬하고, 도움을 주거나, 누가, 무엇을, 언제, 어디서, 왜, 또는 어떻게로 시작되는 질문을 한다.

■ **대화를 끝마치는 법을 배운다.** 적절하다고 여겨지는 것들에 대해 이야기를 나누었고, 구도자 소개도 부탁했다면, 이렇게 말해 본다. “만나 뵈 수 있어서(또는 말씀을 나눌 수 있어서) 무척 즐거웠습니다. 이젠 _____ (가봐야, 일하러 가야, 버스를 타야, 백 형제님이 떠나기 전에 그분을 찾아야) 하겠습니다. 다음에 또 뵈죠!”

■ **모임에 참석할 때마다 새로운 사람 한 명과 친분을 쌓겠다는 목표를 세운다.** 대화를 시작할 때나 마칠 때 그 사람의 이름을 불러 본다. 기억하는 데 도움이 되도록 이름을 적어둔다.

■ **구역 모임에서 연습한다.** 구역 모임은 듣고 질문하는 것 같은 사회적 기술을 연습할 수 있는 이상적인 환경이다.

■ **의견을 요청한다.** 모든 사람이 다른 사람의 “속내를 파악하는” 데 익숙한 것은 아니다. 다른 사람이 불편해하거나 관심을 보이지 않는 때를 잘 알아차리지 못한다는 지적을 전에 받은 적이 있다면, 동반자에게 이에 대한 도움을 줄 것을 요청한다.

■ **자신이 없다 해도, 여러분이 자신감 있게 말하는 것을 허용해 준다.** 헝클리 회장이 부친에게서 받은 권고는 여러분에게도 적용될 수 있다. “너 자신을 잊고 나아가 일해 나오.”(성도의 벗, 1987년 11월호, 6쪽) 우리는 성과에 대한 두려움을 잊고 다른 사람들을 섬기며 복음을 전파하라는 우리의 부름에 다시 집중함으로써 이 일을 할 수 있다.

■ **사람들을 돕고 보살피는 데 집중한다.** 관심을 다른 사람들의 필요 사항에 집중시키면, 자신의 필요 사항이나 부족함을 덜 의식하게 될 것이다.(모사이야서 2:17 참조)

나 혼자 있고 싶다는 감정

■ **때때로 글을 쓰고, 기도하며, 책을 읽거나 계획을 세우는 일을 통해 사생활의 기분을 만들어 준다.** 동반자와 항상 함께 있어야 하지만, 몇 분간 눈을 감고 마음을 가라앉힐 수는 있다.

■ **조용히 생각할 시간을 보내게 해달라고 직접 부탁한다.** 화가 난 것은 아니라고 동반자를 거듭 안심시킨다. 계속해서 동반자 관계에 신경을 쓰고 친절하게 대화를 나눈다.

■ **하루를 여러 단위로 나누어 일한다.** 한 번에 한 종류의 활동을 너무 오랫동안 하지 않는다. 여러분이 하는 일의 종류를 다양하게 한다. 계획한 일정 사이사이에 잠시 조용한 곳에서 감사를 드리는 시간을 넣는다. 그런 시간을 보낸 다음에는 곧바로 일과에 복귀해야 한다.

다 동반자와 터놓고 이야기하는 것

■ **먼저 경청한다.** 하루 24시간, 주 7일 내내 누군가와 함께 생활하다 보면, 화가 나는 일이 생길 것이다. 여러분은 서로 다른 환경에서 왔고, 서로 기대하는 바가 다르며, 무엇이 적절하고 보편적인가에 대한 이해와 '관례' 또한 다르다. 동반자가 하는 행동은 여러분에게는

그렇지 않더라도 동반자에게는 완전히 이치에 맞는 행동이다. 동반자 관계를 평가할 때는 주의 깊은 경청을 통해 동반자가 어떤 시각을 보이는지 더 깊이 알아본다. (나의 복음을 전파하라, 185~186쪽 참조)

■ **무엇이 여러분의 마음을 쓰이게 하는지 정중하게 설명한다.** 여러분이 비판적이거나 화가 나 있으면, 동반자는 협조하기는커녕, 오히려 방어적인 태도를 보이고 말 것이다. 동반자가 하는 신경 거슬리는 행동을 비난하는 대신, 여러분이 겪는 어려움과 이에 대해 여러분이 무엇을 바라는지 설명한다. 예를 들어, 이렇게 말할 수 있다. “저는 접시가 더러운 걸 정말 싫어하거든요. 하지만 혼자서 다 닦고 싶지는 않아요. 이 일을 나누어 할 방법을 찾으면 좋겠어요.” 또는 “그렇게 말을 하지 않으실 때면, 혹시 화가 난 것은 아닐까 걱정이 돼요. 어떤 생각인지 말해 줄 수 있어요?”



목록을 작성한다

내가 섬기는 사람들의 문화, 역사, 생활 방식을 사랑하기 위해 내가 배우고 있는 것:



“그런즉 내 사랑하는 형제들아, 마음의 힘을 다해 아버지께 기도하여, 그의 아들 예수 그리스도를 참되게 따르는 자 모두에게 내려주신 이 사랑으로 충만하게 되며, 너희가 하나님의 아들이 되며, 그가 나타나실 때에 그가 계신 그대로 우리가 그를 볼 것인즉, 우리가 그와 같이 되게 하며, 우리로 이 소망을 갖게 하며, 그가 순결하신 것같이 우리가 순결하게 되게 할지이다.”

-모로나아서 7:48

- **솔직하면서도 친절하게 대한다.** 부정적인 꼬리표를 달거나 심판해서는 안 된다. 동반자의 잘못을 길게 나열하면서 자신의 입장만 내세워서는 안 된다. 화나 자기 연민이 담기지 않은 차분한 어조를 유지하려고 힘쓴다.(에베소서 4:29~32 참조)
- **마음에 상처받지 않는다.** 무례하게 한 조언이라 하더라도, 최대한 품위와 유머를 발휘하여 받아들이도록 한다.
- **동반자를 자주 칭찬한다.** 고맙게 생각하는 일에 감사를 표한다.
- **어떻게 하면 여러분이 발전하겠는지 동반자에게 제언을 부탁한다.** 또한 여러분이 자신의 약점도 볼 수 있도록 도움을 달라고 주님께 간구한다.(이디서 12:27 참조)
- **날마다 동반자에게 무언가 좋은 일을 하나 해 주려고 힘쓴다.** 점심을 준비하고, 구두를 닦아 주며, 침구를 정돈하고, 웃는 얼굴을 보이고, 수건을 걸어 주고, 접시를 치우며, 동반자의 부모님에게 감사 편지를 쓰고, 셔츠를 다려 주며, 칭찬을 아끼지 않는다.

라 사람들을 사랑하는 것

- **여러분이 섬기는 사람들의 문화와 역사, 생활 방식을 배운다.** 여러분이 좋아하고 인정하는 것들을 목록으로 작성한다.

- **기도로 자애의 은사를 구한다.** “마음의 힘을 다해”(모로나아서 7:48) 그렇게 한다. 하나님이 보시는 관점으로 다른 사람을 볼 수 있는 시각을 얻기 위해 간구한다.
- **교회 회원, 구도자, 다른 사람들에게 봉사한다.** 그들이 하는 행동을 더 잘 이해할 수 있을 때까지 그들의 생활, 믿음, 경험에 관해 물어본다.
- **사람들을 위해 기도한다.** 여러분을 배척하고 상처를 주는 사람들을 기도에 포함시킨다.(제3니파이 12:44 참조)

마 선교부 지도자들과 좋은 관계를 유지하는 것

- **겸손함을 잃지 않는다.**(교리와 성약 112:10 참조) 겸손은 모든 미덕의 원천이다. 여러분이 어떻게 하면 발전할 수 있을지 지도자들에게 권고를 요청한다. 권고를 흔쾌히 받아들이고 그 지도자들이 여러분을 신뢰할 수 있다는 것을 보인다. 말과 글로 지도자들의 봉사에 고마움을 전한다.(나의 복음을 전파하라, 120~121쪽 참조)
- **지도자나 교사에게 도움과 인내를 요청한다.** 어떤 선교사들은 스스로 대장처럼 지내왔기에 권위를 가진 위치에 있는 사람들을 신뢰하지 않거나 그들에게 지시받는 것을 힘들어한다. 또 어떤 이들은 또래거나

알고 지내던 사람이 지도자가 되었을 때 경쟁의식에 사로잡히기도 한다. 여러분에게 이런 문제가 있다면 지도자들에게 알려야 한다. 지도자를 잘 따르는 사람이 되도록 겸손을 간구한다.

■ **자신의 지도자를 위해 기도한다.** 특히 불쾌한 감정을 느끼는 상대를 위해 기도한다.

■ **지도자 역시 사람임을 인식한다.** 지도자는 다른 사람들보다 훨씬 뛰어나야 한다고 생각하면, 그들이 실수를 범하고, 짜증을 내며, 판단이 서투르거나 여러분을 제대로 이해하지 못할 때 실망하고 비판적이 될 것이다. 그들이 불완전할 것을 받아들이고 긍정적인 점들을 찾아본다.(물몬서 9:31 참조)

■ **지도자의 장점과 잘못에서 배운다.** 여러분이 지도자가 될 차례가 되었을 때 본받거나 피하고 싶은 자질들을 목록으로 만든다.

바 성적 충동이나 낭만적인 감정 관리

■ **극기력을 키운다.** 성적, 낭만적인 생각과 감정은 정상적인 것이며 하나님이 주신 것이다. 선교사로서 우리의 관계와 행동을 하나님이 우리를 위해 세우신 테두리 안에 두면, 힘이 커지고 큰 축복을 받게 될 것이다. 교리와 성약 121편 45절, 고린도전서 9장 24~27절, 모사이야서 3장 19절, 엘마서 38장 12절을 기도하는 마음으로 공부하여, 그렇게 하고자 하는 의욕을 고취한다. 경전 안내서에서 “덕(virtue)”, “극기(self-mastery)”, “절제(temperance)”와 같은 용어를 찾아본다. 여러분이 이런 특성을 키울 때 지금, 그리고 앞으로 주어질 축복과 유익을 나열해 본다.

좋지 않은 생각을 다른 것으로 대체한다. 성적, 또는 낭만적인 생각과 감정에 사로잡히는 대신에 마음을 다른 곳으로 돌리고, 긴장을 풀며 다른 일에 참여한다. 찬송가를 부른다. 성구를 외우고 암송한다. 여러분이

감사하게 여기는 것에 집중한다. 그날의 계획을 생각한다. 운동을 한다. 여러분이 할 일을 다시 다짐한다. 재미있게 지내고 창조적이 된다.

■ **유혹을 피한다.** 유혹을 자극하는 장소와 상황, 대화 또는 사람을 피한다. 욕망을 자극하는 사진을 보거나 생각이 들 때, 그 상황에 머물지 않는다. 마음의 채널을 다른 곳으로 바꾸고, 되도록 빨리 그 상황에서 벗어난다.(나의 복음을 전파하라, 118~119쪽 참조)

■ **소망과 신앙 안에서 계속 극복해 나간다.** 성적인 감정을 적절히 관리하는 데 애를 먹고 있더라도, 주님은 그분이 여러분을 여전히 사랑하시는지를 여러분이 알기 바라신다. 절대 자신이 합당하지 않다고 느껴진다는 이유로 하나님과의 관계를 포기하지 않는다. 이런 저런 감정을 다루는 데 애를 먹고 있더라도, 주님은 여러분을 배척하지 않으실 것이다. 그분은 누구보다도 여러분이 겪고 있는 일을 아시며, 유혹에 저항하고 잘못에서 배우며 회개하려는 여러분의 노력을 가치 있게 여기신다. 선교부 회장의 권고를 구하고 이런 어려움을 극복하기 위해 끊임없이 노력한다.(나의 복음을 전파하라, 116~117쪽 참조)

■ **지나치게 배고프고, 외로우며, 지치고, 지루해지거나 극심한 스트레스를 받지 않도록 한다.** 이 모든 것은 유혹에 저항하는 것이 더 어려워지게 만든다. 간식을 먹고, 잠시 휴식을 취하거나 활동을 바꾸며, 좋은 대화를 나누거나 이완 운동(19쪽 참조)을 한다.

■ **자신을 안전하게 지킨다.** 늘 동반자와 함께 있으며, 이성인 회원과 단 둘이 있어서는 절대 안 된다는 점을 잊지 않는다. 만일 누군가에게 매력을 느끼고 있다고 생각되면, 선교부 회장에게 연락하여 권고를 구한다. 누가 여러분에게 이성적인 접근을 하려는 것 같으면 동반자에게 도움을 청한다. 여러분이 감지하고 있는 것을 선교부 회장에게 전화하여 알린다.

■ 사리를 분별할 이해력과 힘을 얻기 위해 금식하고 기도한다. 금식할 때, 우리는 일정 시간 동안 음식에 대한 정상적이고 바람직한 갈망을 뒤로 한 채로 영적인 힘을 구하고 자제력, 굶주린 사람들에 대한 공감, 영적 감수성 같은 능력을 키운다. 금식을 통해 갖출 수 있는 그러한 능력은 선교사로서 성적 또는 낭만적인 감정(물론 정상적이고 건강한 것이긴 하지만) 그러한 감정을 잇는 데 도움이 될 것이다. 금식이 성적 감정을 없애 주는 것은 아니지만, 월례 금식은 이런 감정을 적절하게 관리하는 힘과 자기 인식, 동기를 얻는 데 도움이 될 것이다.(나의 복음을 전파하라, 93~95쪽 참조)



지적인 요구를

관리하기 위한 자원

지적인 요구는 우리에게 여러 면에서 영향을 끼친다. 우리의 재능과 필요한 능력 사이의 틈새를 하나님께서 채워 주신다는 것을 믿는다면, 우리의 능력은 그분의 일을 이루는 데 부족함이 없을 것이다. 아래 제언은 일부 문제에 도움이 될 것이다. 또한 더 많은 아이디어를 얻고 싶다면 17~22쪽에 있는 “스트레스 관리에 관한 일반 원리” 편을 참조한다.

가 언어 공부

■ **나의 복음을 전파하라, 7장을 공부한다.** 제7장 “나는 선교 지역의 언어를 어떻게 더 잘 배울 수 있는가?”를 기도하는 마음으로 적용한다.

■ **계속 열심히 공부한다.** 주님이 바라시는 일을 이루는 데 필요한 방언의 은사를 그분께서 축복하여 주실 것임을 신뢰한다. 새로운 언어에 완벽히 구사하게 되는 선교사는 소수뿐임을 기억한다. 주님은 여러분을 아시며, 여러분을 부르셨고, 다른 사람들을 축복하기 위해 여러분의 장점을 사용하신다. 그분은 여러분의

약점을 보완해 주실 것이다. 여러분의 은사를 모두 활용한다.

■ **새로운 언어를 즐긴다.** 전문가가 되어야 한다는 생각을 버릴 때, 새로운 언어를 배우는 것이 더 쉬워지기도 한다.

나 목표와 계획을 조직적으로 유지하는 것

■ **나의 복음을 전파하러에 나오는 계획 도구들을 활용한다.** 제8장, “나는 시간을 어떻게 현명하게



“우리는 주님께서 그분의 종들이 해야 하는 행위와 관련하여 세우신 표준을 낮추어서는 안 되는 것처럼, 그것을 높일 권한 또한 받지는 못했습니다. …… 자기 자신이나 다른 사람을 향해 주님께서 세우신 표준보다 더 높은 기준을 두어서는 안 된다는 점을 확실히 해두시기 바랍니다.” (“Perfection, Perceptions, Pressures, and Principles” [Provo Missionary Training Center devotional, Mar. 19, 2002], 2-3)

-세실 오 사무엘슨 장로

사용하는가?”를 학습한다. 이런 도구들은 선교사를 위해 심혈을 기울여 개발된 것이며, 여러분이 목표를 성취하는 데 유용하게 쓰일 것이다. 한 번에 한 가지씩 초점을 맞추고, 버거운 상황이 오지 않게 한다.

■ **기억에만 의존하지 않는다.** 이름, 주소, 약속, 가르칠 계획, 목표를 기록한다. 중요한 것은 쪽지에 적어 문, 냉장고, 침대 곁 또는 계획서 안에 붙여 놓는다.

■ **여러분의 하루를 주님께 맡긴다.** 빈틈없이 계획하기 위해 할 수 있는 모든 일을 한 후, 여러분에게 도움이 되는 방향으로 만사를 움직여 주시도록 주님께 간구한다. 상황에 유연하게 대처하고, 영에 민감해진다.



계획서에 다음을 기록한다

- 짝막한 시간을 현명하게 활용하는 법
- 준비일 계획
- 이름, 주소, 약속, 토론 계획

■ **잠자리에 들기 전에 다음 날 필요한 것을 모두 한 장소에 모아둔다.** 그러면 중요한 것을 잊어버릴 위험은 없을 것이다. 중요한 것들은 같은 장소에 두어 그것을 찾는 데 시간을 허비하지 않도록 한다.

■ **마음이 산만해지면 자신을 상냥하면서도 단호하게 다그쳐 다시 일에 정신을 집중시킨다.** 필요한 만큼 자주 이렇게 한다.



다 남들만큼 현명하거나 능력이 있는 것 같지 않다는 느낌

■ 읽기, 공부, 또는 외우는 일이 힘들 때, 자신에게 **인내심을 발휘한다**. 처음에는 수시로 짧은 휴식을 취한다. 그러다 한 번에 몇 분씩, 공부 시간을 점차 늘려 나간다. 기억하는 데 도움이 되도록 읽은 내용을 기록해 둔다. 도움이 된다면 큰 소리로(또는 조용히) 읽는다. (1) 소리 내어 반복하고, (2) 몇 차례 읽거나 쓰며, (3) 이리저리 움직이며 배운 것을 실연해 봄으로써 기억하도록 힘쓴다. 어떤 기법이 여러분에게 가장 잘 통하는지를 본다. 예비 구도자와 접촉하는 일, 길 찾기, 또는 즐거움을 잃지 않는 것 같은, 여러분이 지닌 다른 장점을 활용한다.

■ 실수했을 때도 유머 감각을 유지한다. 그리고 나서 다시 시도한다.

■ 약점 가운데서도 장점을 찾는다. 때로는 약점이 동정심, 공감, 인내, 겸손, 주님을 의지하는 것과 같은 장점을 배우는 데 도움이 되기도 한다. 또 약점(쉽사리 산만해지는 것 같은)에는 그것과 어울리는 장점(다른 사람이 놓치는 것을 보는 것 같은)이 있을 때도 있다. 여러분의 약점에서 나올 수 있는 장점을 찾아본다.

■ 다른 사람의 재능에 질투심을 느끼면, 자신의 사명에 다시 관심을 집중시킨다. 장점을 개발하고 그 장점을 일에 기여하는 데 힘을 쏟는다. 이 일은 여러분의 사명이다.(나의 복음을 전파하라, 10~11쪽 참조)



영적인 요구를

관리하기 위한 자원

선교사들 사이에서는 흔히 과도한 스트레스가 자기 간증의 강도, 또는 복음의 참됨에 의구심을 느끼는 것으로 나타나기도 한다. 이런 어려움은 간증이 결핍되었다기보다는 지나친 스트레스를 감당할 방법이 부족한 데서 비롯될 때가 많다. 그런 어려움을 겪고 있다면, 아래에 있는 제안 중에서 자신에게 맞는 것을 시도해 본다. 또한 더 많은 아이디어를 얻고 싶다면 17~22쪽에 있는 “스트레스 관리에 관한 일반 원리” 편을 참조한다.

가 간증 키우는 법 배우기

■ **질문은 유익한 것임을 인식한다.** 조셉 스미스는 진솔한 질문에 대한 응답으로 많은 계시를 받았다. 경전과 교사, 이성적 논리는 몇몇 의문을 푸는 데는 도움이 될 수 있지만, 하나님이 실재하시며, 예수는 그리스도이시고, 교회가 참되다는 것은 오직 성신께서만 확인해 주실 수 있다.

■ **신앙이 무엇인지를 이해한다.** 신앙을 가진다는 것은 완전히 알지는 못하더라도 주님의 온전한 선하심, 사랑,

지혜, 공의로우심을 신뢰하는 것이다. 앨마는 이렇게 가르친다. “신앙이란 사물에 대해 완전한 지식을 갖는 것이 아니니라. 그러므로 만일 너희에게 신앙이 있으면 너희는 보이지 않는 참된 것들을 바라느니라.”(앨마서 32:21) 신앙을 갖기 위해 “완전한 지식”이 필요한 것은 아니다. 신앙을 키우는 데 도움을 얻기 위해 앨마서 32장을 공부한다.(나의 복음을 전파하라, 116~117쪽 참조)

■ **인내한다.** 시간이 흐르고 경험이 쌓이면, 지금은 혼란스럽게 보이는 것들을 이해하는 데



“부지런히 찾으라. 항상 기도하라. 또 믿으라. 그리하면 만일 너희가 올바르게 걸으며 너희가 서로 성약을 맺은 그 성약을 기억할진대, 너희 유익을 위하여 모든 것이 함께 역사하리라.”

-교리와 성약 90:24

도움이 될 것이다. 니파이의 이 말을 기억한다. “나는 하나님께서 그의 자녀들을 사랑하심을 알고 있나이다. 그러할지라도 모든 것의 의미를 알지는 못하나이다”(니파이전서 11:17) 하나님에 관해 성신이 참되다고 알려준 것에 기초를 둔다.(나의 복음을 전파하라, 120쪽 참조)

■ **계명을 지킨다.** 우리는 주님의 가르침이 지닌 가치를 경험으로 배울 때 그분을 신뢰하게 된다. “사람이 하나님의 뜻을 행하려 하면 이 교훈이 하나님께로부터 왔는지 내가 스스로 말함인지 알리라”(요한복음 7:17)

정직하게 말한다. 그는 이런 일들을 바로 잡도록 도와줄 것이다.

■ **회개한 후에는 자신을 용서한다.** 회개한 후에도 여전히 죄책감과 수치를 느낀다면, 사람은 누구나 지난 죄와 잘못을 후회한다는 것을 기억한다. 그리스도의 속죄는 여러분에게도 충분하다는 것을 믿는다. 회개는 만일의 경우를 위한 차선책이 아니라는 점을 명심한다. 회개는 모든 사람을 위한 행복의 계획이다. 여러분이

나 회개하는 법 배우기

■ **선교부 회장 앞에서 정직해야**

한다. 여러분이 해결하지 못한 심각한 죄를 회개할 필요가 있으면 선교부 회장에게 숨김없이





잠잠하라 내 영아
 하나님 과거 미래 다 인도하시니
 네 희망과 믿음 간직하여라
 모든 신비 다 밝혀지리니
 잠잠하라 내 영아 험한 풍랑
 잠재우신 주님 음성 알라

-찬송가, 92장

가장 염려하는 일은 단순히 개인적인 자존심의 문제(여러분에 대한 다른 사람들의 생각처럼)가 아닌, 진정으로 중요한 일(예컨대, 구도자들의 발전)이어야 한다.

■ **고백의 역할을 이해한다.** 신권 지도자가 여러분이 한 고백이 충분하다고 확인해 준 후에도 덜 심각한 죄를 또 고백하거나 또다시 고백해야 한다는 감정이 든다면, 그것은 어쩌면 도가 지나친 것일 수 있다. 과거의 죄에 대해 계속해서 후회와 슬픔을 느끼는 것은 정상이다. 하지만 다시 고백해야 한다는 의미는 아니다. 다른 활동을 하면서 생각의 방향을 돌리고, 주님의 용서를 믿겠다는 의식적인 선택을 한다. 불안감이나 수치심을 느끼라는 유혹이 와도 개의치 않는다.

■ **어려움이 계속되면 선교부 회장에게 이야기한다.**

다 의미 있게 기도하는 법 배우기

■ **속삭이는 소리라 하더라도 소리 내어 기도하도록 힘쓴다.** 기도할 준비로, 의문점이나 염려하는 바를 기록해 본다. 주님이 곁에 계시다는 모습을 떠올린다. 하나님께 오늘 그분을 위해 무엇을 할 수 있을지를 여쭙어본다. 그런 다음 마음속에 떠오르는 생각에 따라 행동한다. 때에 따라서는 하나님이 축복해 주신 여러 가지 훌륭한 것에 대해 감사를 드리는 것으로만 기도를 채운다.

■ **나의 복음을 전파하라에 나오는 “신앙을 갖고 기도함”을 공부한다.** 93~95쪽에 있는 이 부분에는 기도에 관한 제언이 실려 있다.

라 경전을 사랑하는 법 배우기

■ **경전을 이해하고 즐길 수 있도록 도와달라고 구체적으로 기도한다.** 학습 시간의 일부를 여러분의 느낌과 반응, 배운 내용, 또는 여러분이 받은 영적인 느낌을 기록하는 데 사용한다.

■ **나의 복음을 전파하라에 나오는 “학습 개념 및 제언”을 검토한다.** 22~25쪽에 있는 이 부분에는 경전 공부를 더욱 유익하게 만들 수 있는 제언이 실려 있다.

마 영에 의지하는 법 배우기

■ **인내하면서 연습한다.** 영의 음성을 인식하는 법을 배우는 것은 언어를 배우는 것과 무척 흡사하다. 여기에는 연습, 인내, 겸손, 포기하지 않고 실수로부터 배우겠다는 자세가 필요하다.

■ **연차 대회에서 배운다.** 개인적인 계시를 구하는 방법에 대한 아이디어를 얻기 위해 그 주제와 관련된 연차 대회 말씀을 공부한다.

■ **나의 복음을 전파하라를 연구한다.** 96~99쪽에는 영을 인식하고 영에 의지하는 데 도움이 되는 제언과 통찰이 실려 있다.



경전에서 찾을 수 있는 자원

하나님이 여러분에게 위안과 도움을 주실 것이라는 신앙을 키우기 위해 아래에 이어지는 성구들을 공부한다. 구주를 기억하면 “[여러분은] 그의 영광 함께 하[게 될 것이다.]”(교리와 성약 20:79)

이사야 41:10	“두려워하지 말라 내가 너와 함께 함이라 놀라지 말라 나는 네 하나님이 됨이라 내가 너를 굳세게 하리라 참으로 너를 도와 주리라 참으로 나의 의로운 오른손으로 너를 붙들리라”
요한복음 14:27	“평안을 너희에게 끼치노니 곧 나의 평안을 너희에게 주노라 내가 너희에게 주는 것은 세상이 주는 것과 같지 아니하니라 너희는 마음에 근심하지도 말고 두려워하지도 말라”
디모데후서 1:7	“하나님이 우리에게 주신 것은 두려워하는 마음이 아니요 오직 능력과 사랑과 절제하는 마음이니”
니파이전서 1:20	“주의 친절하신 자비가 그 신앙으로 말미암아, 그가 택하신 자 모두의 위에 있어 그들을 능하게 하여, 참으로 구원의 능력에 이르게 하였음을”
야곱서 3:1	“그가 너희의 고난의 때에 너희를 위로하실 것이요, 너희의 사정을 변호하사,”
야곱서 4:7	“주 하나님께서는 우리의 연약함을 우리에게 보이시나니, 이는 우리에게 이러한 일을 행할 능력이 있는 것이 그의 은혜와 사람의 자녀들에 대한 그의 위대한 낮추어 오심에 의한 것인 줄을, 우리로 알게 하려 하심이라.”
모사이야서 4:27	“또 모든 일이 지혜와 질서 안에서 행해지도록 할지니, 이는 사람이 그가 가진 힘보다 더 빨리 달음질함이 요구되지 아니함이라.”
모사이야서 24:13~14	“너희 머리를 들고 안심하라. 이는 너희가 내게 맺은 성약을 내가 알고 있음이요, 내가 나의 백성과 성약하고 그들을 속박에서 건져 낼 것임이니라. 그리고 내가 또한 너희 어깨에 놓인 짐을 가볍게 하리니, 곧 너희가 속박되어 있는 동안 참으로 너희가 너희 등에 그것을 느끼지 못할 것이라. 이를 내가 행할 것은 이후로는 너희를 나를 위한 증인으로 서게 하려 함이요, 나 주 하나님은 진실로 내 백성을 그들의 고난 중에 돌아보는 줄을 너희로 분명히 알게 하려 함이니라 하시니라.”
앨마서 7:12	“또 그들의 연약함을 짚어지시리니, 육체를 따라, 그의 심정을 자비로 총만하게 하사, 육체를 따라, 자기 백성을 그들의 연약함을 좇아 어떻게 도울지 아시고자 하심이니라.”

엘마서 26:27	“이제 우리가 낙심하여, 바야흐로 되돌아가려 하였을 때, 보라 주께서 우리를 위로하시고, 말씀하시되, …… 네 고난을 인내로써 견디라. 그리하면 내가 성공을 네게 주리라 하셨느니라.”
엘마서 38:5	“네가 하나님을 신뢰하는 만큼 네가 네 시험과 네 곤경과 네 고난에서 건져 내심을 입을 것이요,”
이더서 12:27	“또 만일 사람들이 내게로 오면 내가 그들에게 그들의 연약함을 보일 것이라. 내가 사람들에게 연약함을 주는 것은 그들이 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.”
교리와 성약 6:32~36	“그와 같이 내가 너희 가운데 있느니라. …… 그러므로 적은 무리여, 무서워 말라. 선을 행하라. 땅과 지옥이 연합하여 너희를 대적하게 하라. 이는 만일 너희가 나의 반석 위에 세워져 있을진대, 그들이 이기지 못할 것임이니라. 보라, 나는 너희를 정죄하지 아니하노니, …… 무슨 생각을 하든지 나를 바라보라. 의심하지 말며, 무서워 말라.”
교리와 성약 58:2~4	“환난 중에 충실한 자는 그의 상이 천국에서 더욱 크도다. 너희는 이후에 임하게 될 일들에 관한 너희 하나님의 계획과, 많은 환난 후에 뒤따르게 될 영광을 지금 너희 육신의 눈으로는 볼 수 없느니라. 대저 많은 환난 후에야 축복이 오느니라.”
교리와 성약 122:7~9	“이 모든 일이 네게 경험이 되고 네 유익이 될 줄 알라. 인자는 그 모든 것 아래로 내려갔었느니라. …… 그러므로, 너의 길을 계속 가라.”
영어 성경 사전(Bible Dictionary), “두려움(Fear)”	“아담의 범법으로 야기된 첫 번째 영향은 그가 두려워했다는 것이다.(창세기 3:10) …… 타락 이래로 하나님은 사람들에게 두려워하지 말며, 용서받을 수 있다는 완전한 확신을 품고 뉘우치는 마음으로 용서를 구하라고 가르쳐 오셨다.”
기타 경전 자원:	



선교사 준비

선교사 생활에 적응함

본 장은 여러분이 선교사 훈련원에 입소하기 전에 온라인으로 받은 자료를 요약한 것이다.

가 족과 친구, 하던 일들을 뒤로 한 채 집을 떠난 신입 선교사가 얼마간 스트레스나 불편을 겪는 일은 보편적인 현상이다. 이동, 새 동반자, 새로운 임무 지명으로 이어지는 정상적인 변화기에도 어느 정도 적응해야 할 부분이 있을 것이다. 삶을 구주께 더욱 온전히 바쳐, 그로부터 얻는 축복을 인식하는 법을 배우기까지 인내심을 발휘한다. 이런 변화를 겪는 동안, 영이 여러분과 함께하고, 새로운 선교사 임무에 적응하는 일을 도와줄 것임을 잊지 않는다.

새로운 경험에 적응함

새로운 환경에 진입하는 사람들이 그렇듯 선교사들은 선교사 훈련원에 입소할 때와 다시 선교 임지에 투입될 때 네 단계(또는 상태)를 거치게 된다.

적응의 네 단계

<div style="text-align: center;">1</div> <div style="text-align: center;">기대</div>	<div style="text-align: center;">2</div> <div style="text-align: center;">예상하지 못했던 것에 부딪힘</div>	<div style="text-align: center;">3</div> <div style="text-align: center;">“나는 이 일을 할 수 있다”</div>	<div style="text-align: center;">4</div> <div style="text-align: center;">정서적인 자립</div>
<p>여러분은 불타오르는 듯한 도전 정신을 느낄 것이다.(니파이전서 3:7 참조)</p> <p>여러분의 목적 의식과 하나님 아버지께 대한 충성심이 커진 것도 느낄 수 있을 것이다.(제3니파이 5:13)</p> <p>행복을 느끼고 새로운 사람들을 만나며 새로운 장소를 경험할 날을 몹시 기다릴 것이다.</p>	<p>차츰 집과 가족, 친구들이 그리워지기 시작하고, 심지어는 봉사하기로 한 결정이 잘 한 것이었는지 의구심이 들 수도 있다. (앨마서 26:27 참조)</p> <p>여러분이 받는 스트레스로 수면 장애, 식욕 변화, 또는 신경 과민과 같은 신체적인 증상을 겪게 될 수도 있다.</p> <p>기대와는 달리 규칙과 자신에게 부여된 기대치에 비판적이고, 못 견뎌 하는 자신을 발견할 수도 있다.</p>	<p>여러분의 가르치는 기술과 언어 능력이 향상되기 시작한다.</p> <p>선교부 규칙과 선교부가 여러분에게 바라는 것들에 기꺼이 따르는 법을 배운다.</p> <p>“교훈에 교훈을”(이사야 28:10; 모사이야서 4:27 참조) 더하여 배우는 동안 인내심을 발휘한다.</p> <p>신체적인 스트레스 증상이 있었다면, 그것이 사라지기 시작한다.</p>	<p>일과를 소화하는 일이 익숙하고 편하게 느껴진다.</p> <p>자신의 강점을 인지하게 되고, 자신이 발전하고 있음을 깨닫는다.</p> <p>삶에서 한 걸음씩 나아간다 말이 무슨 뜻인지를 이해하게 된다.(교리와 성약 98:12 참조)</p> <p>더 큰 자기 확신과 봉사하고자 하는 더 강한 소망을 갖추게 된다.</p>



여러분이 지금 할 수 있는 일

■ **사람들을 위해 봉사할 방법을 찾는다.** 선교 사업은 봉사하라는 부르심이다. 친절한 말, 자애가 담긴 선행, 또는 우정이 필요한 사람들을 보살피기 위해 자신이 느끼는 불편함을 뛰어 넘어 바깥 세계를 바라보도록 시선을 돌리는 데 집중한다.(나의 복음을 전파하라, 168~169쪽 참조)

■ **이런 적응에 대해 다른 사람들과 이야기를 나눈다.** 다음 질문들에 대해 부모, 신권 지도자, 또는 귀환 선교사 친구들과 상의할 시간을 마련한다.



이런 변화를 겪는 동안 영이 여러분과 함께하며, 새로운 선교사 책무에 적응하려는 여러분을 도와주리라는 것을 잊지 않는다.

“누구든지 너희를 받아들이면 거기에 나도 있으리니, 이는 내가 너희 앞서 나아 갈 것임이라. 나는 너희 오른편에도 왼편에도 있을 것이요, 나의 영은 너희 마음속에 있을 것이요, 나의 천사들은 너희를 둘러 있어 너희를 받쳐 주리라.”

-교리와 성약 84:88

- 하나님께서 사람들에게 그들이 할 수 있다고 느끼는 것 이상의 일을 하라고 요구하신 경전 속의 예에서 우리는 무엇을 배울 수 있는가? (출애굽기 4:10~12; 예레미야 1:6~9; 엘마서 17:10~12; 26:27; 이더서 12:23~27; 모세서 6:31~32 참조)
- 제시간에 자고 일어나며, 좋은 영양 상태를 유지하고, 규칙적인 운동을 하고, 개인 기도를 하는 일은 왜 중요할까?
- 일지를 작성하면 어려운 일을 겪는 동안 어떻게 도움이 될까?
- 골치 아픈 생각이나 감정이 사라지지 않을 때 어떻게 대응할 수 있을까?

■ **“Preparing Emotionally for Missionary Service”를 읽는다.**(*Ensign*, Mar. 2011, 22-26; LDS.org에서 온라인으로 볼 수 있음)

■ **하나님 아버지와 자신의 관계를 강화하는 데 집중한다.** 개인 기도, 경전 공부, 마음을 고양시키는 음악, 축복사의 축복문 읽기, 그리고 기타 여러분이 찾아낸, 쓸모 있는 방법들을 통해 주님의 영을 구한다.

■ **자신과 다른 사람들을 친절히 대한다.** 자신과 대화할 때는 여러분이 생각하기에 구주께서 하셨을 법한,

위안을 주고 친절할 그런 말을 사용한다. 무력감, 절망, 매서운 비난 등은 주님에게서 오는 것이 아님을 기억한다.

■ **예상과 다른 일들이 일어난다는 것을 생각한다.**

선교사로서 여러분이 하게 될 경험은 다른 사람들의 경험과 똑같지는 않을 것이며, 모든 일이 여러분이 계획한 대로 진행되거나 생각하는 바에 따라 움직이지도 않을 것이다. 여러분의 바람을 분석해 보면, 열린 마음으로 변화를 대하고, 이를 잘 수용하는 데 도움이 될 것이다.

요약

선교 사업을 하는 동안 변화를 받아들일 준비를 한다. 선교사 생활은 지금까지 경험한 것과는 사뭇 다르겠지만, 긍정적인 태도로 나아가고, 주님을 믿는 신앙을 행사하며, 자신과 다른 사람들에게 인내심을 보여야 한다는 점을 미리 내다보고 준비한다면, 주님께 보상과 축복을 받게 될 것이다. 선지자 조셉 스미스가 인생에서 가장 힘든 시기를 보낼 때 받은 다음 권고를 기억한다. “내 아들이야, 이 모든 일이 네게 경험이 되고 네 유익이 될 줄 알라.”(교리와 성약 122:7)

예수 그리스도
후기성도교회

