

# 영적훈련

## ■ 제 10 강 영적일기 쓰기 (250326)

“많은 청교도들이 이런 종류의 일기를 썼다는 사실은 그들이 사회적인 덕목을 추구했다는 것을 설명하는 것에 있어 도움이 됩니다. 일기는 믿음 안에서, 자신들의 영혼의 장단점을 점검하는 결산서였습니다.” – 에드먼드 모건

### 1. 영적일기(Spiritual Journal)의 정의

- 1.1. 성경이 “일기 쓰기”를 말하고 있지는 않지만, 개념은 존재
- 1.2. 대표적으로 ( )은 영적 고뇌와 기쁨, 하나님에 대한 묵상, 기도와 찬양의 기록(시 77:4-9)
- 1.3. 정의: “하나님께서 우리의 삶 속에서 무엇을 어떻게 행하셨는가에 대한 기록”(전 12:10)
- 1.4. 하나님은 영적일기를 쓰는 자들—특히 청교도들—을 축복하심
- 1.5. 일기 쓰기의 유익: 자기 자신에 대한 ( )과 하나님에 대한 깊은 ( )

### 2. 유익1: 자기 자신에 대한 점검

- 2.1. 자기에 대한 올바른 이해와 평가
  - 2.1.1. 자신에 대한 균형 잡힌 이해를 가지게 함(롬 12:3)
  - 2.1.2. “자신에 대한 지식이 없이는 하나님께 대한 지식도 없음”(갈 6)
  - 2.1.3. 일기는 성령의 손에 들린 ( )이 되어, 우리 자신을 그분의 관점에서 보게 함
  - 2.1.4. 거울을 보지 않는 사람? → 속사람의 성장과 퇴보에 대한 패턴을 관찰하게 됨
- 2.2. 신앙의 ( )나 우선 순위를 점검
  - 2.2.1. 신앙 목표를 설정하고, 매일 같이 점검함
  - 2.2.2. 프로틴 선수들은 다음 번 승리를 위해 지난 경기를 철저히 분석
  - 2.2.3. 일기를 통해 신앙의 성장을 향한 ( )을 새롭게 함(빌 3:13-14) → 비전카드
- 2.3. 영적 ( )을 보존하고 전수함
  - 2.3.1. 영적인 거장들이 남긴 일기는 후대의 크리스천들에게 엄청난 유익이 됨
  - 2.3.2. 누군가에게 읽히게 될 것을 염두에 둔다면 정직한 일기 기록이 어려움
  - 2.3.3. 하지만 하나님께서 그 일을 위해 사용하실지 누가 알겠는가?
  - 2.3.4. 일기 쓰기를 통한 영적 성장은 기록이나, 삶을 통해서 다음 세대에 영향을 끼치게 됨(시 102:18)

### 3. 유익2: 하나님을 깊이 묵상함

- 3.1. 하나님의 말씀을 깊이 ( )
  - 3.1.1. 펜을 들지 않으면 생각이 산만해질 수 있음 → 매일성경
  - 3.1.2. 펜과 종이는 하나님으로부터 듣는 것에 대한 기대감을 커지게 함
  - 3.1.3. 묵상을 통한 통찰을 명확하게 기억할 수 있게 함 → 상담이나 대화에 활용

### 3.2. 하나님을 향한 마음을 ( )

- 3.2.1. 하나님은 우리에게 마음 속에 있는 것들을 표현하라고 말씀하심(시 62:8)
- 3.2.2. 일기는 우리 마음의 샘에서 흘러나오는 감정들을 담을 수 있는 그릇
- 3.2.3. 사람들의 이목으로부터 자유하여 가장 진실된 언어로 감정을 표현할 수 있음

### 3.3. 주님의 역사를 ( )하는 수단

- 3.3.1. "기록을 별로 하지 않는 사람이라면, 그는 대단한 기억력을 가지고 있어야 한다"—프란시스 베이컨
- 3.3.2. 일기는 지금까지 받은 하나님의 은혜와 복을 기록하여 보관하는 장소(시 77:11-12)
- 3.3.2. 신앙적 위기와 어려움이 찾아왔을 때, 일기의 기록이 우리의 믿음을 새롭게 함

## 4. 영적일기를 쓰는 방법

### 4.1. 일기를 쓰는 가장 좋은 방법: "그냥 쓰는 것!"

- 4.1.1. 정형화된 방법은 없음 → 자신에게 가장 잘 맞는 방법을 찾아야 함!
- 4.1.2. 종이와 펜, 워드 프로그램, 다양한 IT 기기, 녹음기(AI 텍스트화 기능)
- 4.1.3. 몇 가지 예시: 빌 하이벨스의 방법론

### 4.2. 일기는 길지 않아도 좋지만, 그러나 ( ) 해야 함

- 4.2.1. 가치 있는 일을 경험하기 위해서는 언제나 훈련이 선행되어야 함
- 4.2.2. 운동하는 것이 좋다고 생각하지만 결코 시작하지 않음
- 4.2.3. 시작하더라도 중간에 포기하는 경우가 많음

### 4.3. 설령 일기를 쓰지 못하는 날이 있다고 하더라도 ( )은 갖지 말 것!