

 마음열기

스트레스 자가진단

(최근 한두 달 정도를 기준으로 체크해 보세요.)

- 내 자신이 가치 없다는 생각이 든다.( )
- 사람만나기가 싫어졌다.( )
- 이유 모를 두통이 생겼다.( )
- 아침에 눈을 뜨기가 싫다.( )
- 무언가에게 쫓기는 듯 한 느낌이 항상 든다. ( )
- 자꾸 짜증이 나고 기분이 많이 오락가락 한다.( )
- 몸이 개운하지 않고, 찌뿌등하다.( )
- 피곤한데도 잠이 잘 들지 못한다.( )
- 나는 무엇을 하고 있는 것인지 갑자기 그런 생각이 든다. ( )
- 폭식을 하거나, 식욕이 없다. ( )
- 피부가 많이 안 좋아졌다. ( )
- 뭔가 자신이 없어졌다. 그냥 내가 못난 것 같다. ( )
- 무엇을 하던 피로하다. 그냥 쉬고 싶다. ( )
- 자주 깜빡깜빡 한다. ( )
- 별 것 아닌 것에 화가 난다. ( )
- 그냥 다 털어내고 여행이나 떠나고 싶다. ( )
- 귀가 많이 얇아졌다.(판단력이 떨어진다는 뜻)( )
- 내가 하고 있는 일들이 너무 지겹게 느껴진다. ( )
- 업무(생활)중에 갑자기 도망치고 싶단 생각이 들었다.( )
- 제대로 쉬는 날이 거의 없는 것 같다. ( )

결과보기

\*3개 이하 / 스트레스정도 [하] : 건강하게 생활하고 있다.

\* 4-8개 / 스트레스정도 [중] : 몸에 쌓여있는 피로를 풀어주기 위한 노력이 필요하다.

\* 9-15 / 스트레스정도 [상] : 상당한 스트레스를 받고 있다. 이 상태가 지속되면 건강상의

이상은 물론, 우울증이나 자괴감과 같은 정신적인 부분도 있을 수 있어 관리가 많이 필요하다.

\* 15개 이상 / 스트레스 정도 [최상] : 스트레스로 인해 여러 가지 신체증상이 나타날 수 있다.(피부 가려움, 복통, 두통, 생리불순, 잇몸에 피, 무력감...) 이와 같은 증상이 오래되었다면 만성피로이거나 병원의 진단이 필요할 수도 있다.

 **현재** 당신을 가장 힘들게 하는 것은 어떤 것인지, 당신에게 가장 스트레스를 주는 것은 어떤 것인지 서로 나누어 보세요.

 **당신의 삶에서 “평안하다”라고 느낄 때는 언제인지** 서로 나누어 보세요.

 **평안은 ‘문제 없는 상태’이다. 평안은 ‘문제 속에서도 흔들리지 않는 마음’이다.** 당신이 이해하고 있는 평안은 어떤 것인가요?



**1. 아래 성경을 읽고 다음 질문들에 대해 서로 나누어 보세요.**

**요한복음 14:27**

27 내가 너희에게 평안을 남긴다. 곧 나의 평안을 너희에게 준다. 내가 너희에게 주는 평안은 세상이 주는 것과 같지 않다. 너희는 마음에 근심하지도 말고, 두려워하지도 마라

**로마서 5:1**

1 우리가 믿음으로 의롭다 함을 받았으므로, 우리는 우리 주 예수 그리스도로 말미암아 하나님과 함께하는 평강을 누리고 있습니다.

**골로새서 3:15**

15 그리스도께 받은 평화로 여러분 마음을 다스리십시오. 여러분은 평화를 위해 부름을 받아 한 몸이 된 것입니다. 항상 감사하는 생활을 하십시오.

**로마서 12:17-18**

17 아무에게도 악을 악으로 갚지 마십시오. 모든 사람이 보기에 선한 일을 하십시오.

18 여러분 쪽에서 할 수 있는 일이라면 모든 사람과 더불어 화평하게 지내십시오.

📖 요한복음 14:27에서 예수님은 우리에게 무엇을 선물로 주셨나요? 그 선물의 특징은 어떤 것인가요?

📖 예수님이 말씀하신 “평안”은 세상이 주는 평안과 어떤 점이 다르다고 생각하시나요?  
아래 성경구절을 근거로 서로 나누어주세요.

|           |  |
|-----------|--|
| 로마서 5:1   |  |
| 골로새서 3:15 |  |
| 로마서 12:18 |  |

📖 최근 내 삶 속에서 ‘평안함’보다 ‘불안함’이 더 컸던 순간은 언제였나요? 그때 하나님은 나에게 어떤 말씀이나 위로를 주셨나요? 나는 하나님과의 관계에서 ‘화평’을 실제로 경험하고 있나요?

📖 하나님과의 화평을 잃었다고 느꼈던 순간이 있나요? 그때 어떤 마음이 들었나요?

 당신에게 화목하기 가장 어려운 사람은 어떤 사람인가요? 그 이유는 무엇인가요? “할 수 있는 일이라면”이라는 표현이 주는 위로 혹은 도전은 무엇인가요?

 평강이 내 삶의 “심판자”가 된다면, 지금 내려놓아야 할 것은 무엇인가요? 내가 일상 속에서 정서적 평안을 지키기 위해 할 수 있는 작은 실천은 무엇일까요?



## 적용과 결단

누구나 마음의 평안을 누리고 싶어 합니다. 그러나 실제 우리의 환경과 상황을 보면 평안을 누릴 만한 일들이 많지 않은 게 사실입니다. 평안보다는 삶이 주는 중압감과 스트레스, 걱정과 긴장감 속에 살아갑니다. 그리고 우리는 이러한 것들로부터 벗어나고 싶어 합니다. 그것으로부터 벗어나는 상태를 평안이라고 이야기 합니다. 그런데 성경이 말하는 평안은 우리가 원하는 아무 문제도 없는 삶을 의미하지 않습니다. 평안은 인생의 중압감과 스트레스, 걱정과 긴장감의 한가운데에서도 평온함을 느끼는 것이라 이야기 합니다. 그리고 성경은 이러한 평안을 얻을 수 있는 방법들을 소개하고 있습니다. 내가 매일의 스트레스와 걱정 속에서 평안을 지키기 위해 할 수 있는 작은 실천은 무엇일까요?

내가 평안을 잃을 때, 하나님께 나아가기 위해 취할 수 있는 구체적인 행동(기도, 말씀, 쉼 등)은 무엇인가요?



## 기도