



2026 아름다운주님의교회주일공동체예배
부정적 의식을 버리십시오
2026.3.1.



사도행전 11:1~3 사도들과 유대에 있는 신도들이, 이방 사람들도 하나님의 말씀을 받아 들였다는 소식을 들었다. 그래서 베드로가 예루살렘에 올라왔을 때에, 할례를 받은 사람들이 "당신은 할례를 받지 않은 사람들의 집에 들어가서, 그들과 함께 음식을 먹은 사람이오" 하고 그를 나무랐다.

오늘은 '부정적 의식을 버리십시오.'라는 제목으로 말씀을 나눕니다. 사랑하는 여러분, 여러분은 오늘 하루를 어떻게 시작하셨습니까? 우리는 매일 아침 새로운 하루를 맞이합니다. 그런데 우리의 마음은 정말 '새로운' 하루를 살고 있을까요? 아니면 어제의 후회, 과거의 실패, 내일에 대한 불안이라는 낡은 짐을 그대로 짊어진채 낡은 하루를 시작할까요? 오늘 우리는 사도행전 11장의 말씀을 통해, 우리 영혼을 갹아먹는 아주 오래되고 치명적인 영적 질병 하나를 진단하고자 합니다. 바로 '부정적인 의식'입니다. 오늘 선포되는 말씀을 통하여, 나를 끊임없이 갹아 먹고 있는 잘못된 습관을 발견하고 끊어내는 결단의 시간 되시기를 바랍니다.

※위대한 승리 뒤에 날아온 찬물

오늘 본문의 배경을 잠시 살펴보겠습니다. 사도행전 10장에서 엄청난 사건이 일어납니다. 기독교 역사가 뒤바뀌는 순간이었죠. 유대인 사도였던 베드로가 이방인 로마 장교 고넬료의 집에 갔습니다. 그곳에서 복음을 전하죠. 그리고 그곳에서 성령이 폭포수처럼 쏟아졌습니다. 베드로는 그들에게 세례를 주었고, 그렇게 며칠을 함께 머물며 지냈습니다.

이것은 복음이 유대 땅을 넘어 세계로 뻗어 나가는 위대한 첫걸음이었습니다. 천국에서는 천군 천사들이 나팔을 불며 기뻐했을 테죠. 서로 갈라져 원수처럼 지내던 이들이 하나가 되는 순간이었기 때문입니다. 부모들도 자녀들이 서로 돕고 사랑하며 지내는 것만큼 좋은 일이 없습니다. 그러니 천국에

서 이보다 더 기쁘고 흥분되는 일이 어디 있겠습니까? 그래서 신앙은 서로 다른 이들이 마음을 열고 서로 하나되며 사랑하는 데서부터 시작되는 것입니다. 그렇게 베드로는 벅찬 가슴을 안고 예루살렘 교회로 돌아왔습니다.

그런데 예루살렘 교회의 반응이 이상하죠. 오늘 본문 2절과 3절을 보십시오. 할례자들, 즉 유대인 그리스도인들이 베드로를 향해 힐난합니다. 비난하고 따져 묻죠.

"유대인이 이방인의 집에 들어가 함께 먹고 마시며 지내다니 될 말입니까?"

충격적입니다. 물론 그들은 이방인들이 구원받았다는 '위대한 기적'에 관심이 없었던 것은 아닙니다. 1절에, 그들은 그 소식을 들었다고 건조하게 기록하고 있죠. 그것이 좋은 일이라는 것쯤은 그들도 알았던 것 같아요. 그런데 문제는, 그들이 베드로를 보며 처음 한 말이 칭찬은 아니었다는 점입니다. 오히려 베드로가 이방인과 밥을 먹었다는 '율법적 흠집'을 물고 늘어졌죠. 99가지의 좋은 일이 일어났는데, 자신들의 기준에 맞지 않는 1가지의 문제를 찾아내어 비난의 화살을 쏘아댄 것입니다.

우리는 이 본문을 읽으며 예루살렘 교인들을 답답해합니다. "어떻게 저렇게 짝 막혔을까?" "왜 저렇게 부정적일까?" 생각합니다. 그러나 여러분, 너무 쉽게 그들을 비판하지 마십시오. 이 예루살렘 교인들의 모습이, 사실은 매일 거울 속에서 우리가 마주하는 우리 자신의 모습이기 때문입니다.

※원죄와도 같은 부정적 본능

사람들은 왜 칭찬보다 비판을 먼저 할까요? 왜 잘한 일보다 못한 일을 먼저 찾아낼까요? 청소를 하거나 어떤 일을 해놓으면, 수고했다고 격려하거나 칭찬하기보다 먼저 꼬투리를 잡으려 하는 경향이 우리에게 있습니다. 심리학에서는 이것을 '부정성 편향(Negativity Bias)'이라고 부르죠. 진화심리학자들은 인간의 뇌가 생존을 위해 좋은 것보다 나쁜 것에 더 예민하게 반응하도록 설계되었다고 말합니다. 맛있는 열매를 찾는 것보다, 덩굴 속에 숨어있는 맹수를 발견하는 것이 목숨을 건지는 데 더 중요했기 때문이죠. 미국의 사회심리학자 로이 바우마이스터(Roy Baumeister)는 그의 연구에서 "나쁜 것은 좋은 것보다 강하다(Bad is stronger than good)"라고 결론지었습니다. 인간은 본능적으로 부정적인 정보에 더 빠르고 강하게 반응한다는 것이죠.

하지만 은혜를 받은 그리스도인에게 이 '부정적 본능'은 원죄와도 같은 치명적 문제점을 안고 있습니다. 생각해 보십시오. 에덴동산에서 뱀이 하와를 유혹할 때 쓴 방법이 무엇입니까? 사탄은 억지로 선악과를 먹이지 않았습니다. 대신 하와의 뇌리에 '부정적인 의식'을 심었습니다. 동산의 수많은 열매를 마음껏 먹을 수 있는 99가지의 긍정적인 은혜는 가려버렸습니다. 그리고 먹지 못하게 하신 단 한 가지, 선악과에만 집착하게 만들었습니다. "하나님이 참으로 너희에게 모든 나무의 열매를 먹지 말라 하시더냐?" 뱀은 하나님의 선하심에 대한 의심, 즉 부정적 프레임을 심은 것입니다.

이것이 타락의 시작이었습니다. 부정적인 의식은 단순한 성격의 문제가 아닙니다. 에덴동산에서 부터 시작된 원죄의 뿌리입니다. 베드로를 힐난했던 예루살렘 교인들의 마음에도 이 원죄적 본능이 작동했습니다. 이방인이 구원받은 엄청난 은혜는 보지 못하고, "왜 같이 밥을 먹었느냐"는 한 가지 흠 집만 크게 본 것입니다. 우리 안에도 이런 타락한 본능이 꿈틀대고 있음을 인정해야 합니다.

※겸손으로 위장한 부정적 의식

꼭 드리고 싶은 말씀이 있습니다. 이 원죄적 본능, 즉 부정적인 의식은 우리가 신앙생활을 하는 가운데서도 은밀하게 우리의 의식을 지배합니다. 바로 겸손으로 위장한 모습으로 말이죠. 간혹 제가 무슨 말을 하면 우리 가운데 이렇게 대답하는 분들이 계세요.

“목사님, 저는 연약해서 그게 잘 안 되요. 그러나 주신 말씀을 믿고 따르겠습니다.”

어떠신가요? 이 말이 어떻게 들리세요? 좋은 대답인가요? 엄청 겸손한 긍정으로 들리십니까? 여기에 함정이 있어요. 믿고 따르겠다면서요? 그러면 ‘믿고 따르겠습니다’만 말하면 됩니다. 왜 굳이 자신이 연약하다는 사족을 붙입니까? 그 사족 때문에 나의 결단이 위축되고 힘을 잃는다면 어떨까요? 이건 겸손이 아니라 그저 부정적 의식을 버리지 못해서일뿐입니다. 주님의 말씀을 기억하시죠?

마가복음 9:23 "할 수 있으면"이 무슨 말이나? 믿는 사람에게는 모든 일이 가능하다."

이 말씀을 잘 해석해야 해요. 지금 귀신들린 자녀의 아버지는 자식을 데리고 주님 앞에 나왔습니다. 왜요? 고치려고요. 주님이 고쳐주실 것을 믿었으니 나왔을 것 아닙니까? 그런데 그 앞에서 이렇게 말하는 거죠. ‘하실 수 있으시면...’ 이게 뭡니까? 못할 수도 있다는 의식을 가지고 하는 말 아닙니까? 예수님은 그점을 지적하시는 겁니다. 믿으면 믿는 것이지 왜 안 될 것을 미리 생각하느냐는 거죠. 그 생각 때문에, 그 말 때문에, 그 부정적인 의식 때문에 우리 안에서 주님의 기적이 축소되는 거예요.

※과거의 실패를 묵상하지 마십시오.

그렇다면 이 부정적인 의식을 어떻게 이겨낼 수 있습니까? 아주 단순하고 명쾌한 원리가 있습니다. 자전거를 처음 배울 때를 떠올려 보세요. 처음 자전거에 오르면 누구나 비틀거립니다. 넘어집니다. 무릎이 깨지고 피가 납니다. 그래도 어떻게 합니까? 또 일어납니다. 다시 자전거에 오릅니다. 다시 자전거에 오를 때, 우리의 머릿속에는 어떤 생각이 있습니까? "나는 또 넘어질 거야. 이번에도 피가 날 거야"라고 생각하며 페달을 밟는 사람은 단 한 명도 없습니다. 다시 자전거에 오르는 사람은 오직 한 가지만 생각합니다. "이번에는 안 넘어질 거야. 이번에는 저 앞까지 달려갈 거야."

여러분, 이것이 바로 ‘믿음’입니다. 넘어지고 또 넘어지다가, 마침내 한번 중심을 잡고 앞으로 나아가기 시작하면, 그다음부터는 자전거를 타는 것이 자연스러워집니다. 그때부터는 "또 넘어지면 어떡하지?"라는 생각을 할 필요조차 없습니다.

아이들을 보십시오. 아이가 태어나서 두 발로 일어서고 걷기 위해, 평균적으로 만 번 이상을 넘어지고 쓰러진다고 합니다. 만 번입니다. 그런데 그 어린아이가 한 삼천 번쯤 넘어졌을 때, 바닥에 주저앉아 이렇게 생각합니까?

"아무래도 내 인생에 걷는 건 무리인 것 같아. 나는 소질이 없어. 평생 기어 다녀야겠어."

이런 아이는 없습니다. 아이는 결코 그런 부정적인 생각을 하지 않습니다. 그냥 또 일어서는 것입니다. 실패를 계산하지 않습니다. 확률을 따지지 않습니다. 그저 저기 있는 엄마를 향해, 저기 있는 장난감을 향해 본능적으로 몸을 일으킵니다. 그것이 생명입니다. 그것이 살아있다는 증거입니다.

신앙생활도 이와 똑같습니다. 우리는 넘어질 수 있습니다. 실수할 수 있습니다. 결단하고도 또 무너질 수 있습니다. 그러나 다시 도전할 때, 우리는 결코 실패를 미리 계산해서는 안 됩니다. "또 넘어지면 어쩌지?"라는 두려움은 사탄이 주는 것입니다. 부정적인 의식은 출발선에 서기도 전에 우리를 주저앉힙니다. 마음의 페달을 밟으십시오. 과거의 상처라는 바닥을 내려다보면 넘어집니다. 시선을 들어 앞을 보아야 합니다. 우리를 부르시는 주님을 바라보며, "이번에는 나아갈 수 있다"는 믿음으로 페달을 밟아야 합니다.

※하루를 살아도, 오늘을 '처음' 사는 것처럼

여러분, 이제 우리는 결단해야 합니다. 부정적인 의식을 버려야 합니다. 어떻게 버릴 수 있습니까? 뇌과학자 노먼 도이지(Norman Doidge)는 그의 책에서 '신경가소성(Neuroplasticity)'이라는 놀라운 개념을 설명합니다. 우리의 뇌는 고정되어 있지 않고, 우리가 어떤 생각을 하고 어떤 말을 하느냐에 따라 뇌의 구조 자체가 변한다는 것입니다. 부정적인 말을 계속하면 뇌에 부정적인 길이 나고, 긍정적인 말을 하면 뇌에 긍정적인 고속도로가 뚫립니다. 말투를 바꾸십시오. 언어를 바꾸십시오. 생각을 바꾸십시오. "그게 아니고요"를 버리십시오. 대신 "그렇군요! 그럼 이렇게 해봅시다"로 바꾸십시오. "나는 안 돼"를 버리십시오. 대신 "주님 안에서 새롭게 해보겠습니다"로 바꾸십시오. 나는 연약하지만.. 그런 말, 더 이상 하지 마세요. 우리가 연약한 것 다 알아요. 우리가 잘 못하는 것 다 알아요. 그러나 지금 우리는 주님이 나를 사용하셔서 나의 능력보다 더 크게 쓰시길 바라고 있지 않습니까? 주님이 나와 함께 하시면 내가 못할 일이 없음을 믿지 않습니까? 그러면 더 이상, 나는 부족하지만, 나는 연약하지만, 나는 안 되지만, 그런 말 버리세요. 제가 가장 많이 하는 말입니다. 저는 그게 겸손인 줄 알았어요. 그러나 하나님께서 제게 콧 집어서 지적하시고 바꾸길 원하시는 걸 알았습니다. 내 입술이 나를 통해 일하실 주님을 제한했구나. 내 생각이 하나님이 이루실 일들을 막고 있었구나. 회개했습니다. 그러니 내 말투, 내 언어를 바꾸세요.

하루를 살아도 '처음' 사는 것처럼 사십시오. 진짜로 우리는 오늘을 처음 살고 있지 않습니까? 내 인생에 오늘이라는 날짜는 지금 생전 처음 맞이한 것입니다. 오늘을 결코 어제처럼 살지 마십시오. 새롭

고 개척하는 마음으로 사십시오. 이사야 43장 18절과 19절은 우리에게 이렇게 명령합니다.

이사야 43:18~19 너희는 지나간 일을 기억하려고 하지 말며, 옛일을 생각하지 말아라. 내가 이제 새 일을 하려고 한다. 이 일이 이미 드러나고 있는데, 너희가 그것을 알지 못하겠느냐? 내가 광야에 길을 내겠으며, 사막에 강을 내겠다.

하나님은 새 일을 행하십니다. 그러므로 우리도 새롭게 살아야 합니다. 매일 아침 눈을 뜰 때마다 기억하십시오. 우리는 오늘을 '처음' 사는 것입니다. 달력을 보십시오. 2026년 3월 1일. 오늘이라는 이 날짜는, 우주가 창조된 이래 단 한 번도 존재한 적이 없었던 완전히 새로운 시간입니다. 우리는 어제의 재방송을 사는 것이 아닙니다. 완전히 새로운 오늘을, 내 인생에서 단 한 번뿐인 오늘을 지금 생전 처음으로 살아가고 있는 것입니다.

처음 사는 오늘인데, 왜 자꾸 어제의 잣대를 들이덥니까? "왜 그렇게 했어?", "너는 늘 틀려", "어차피 안 될 거야." 이런 죽은 언어들을 쓰레기통에 던져 버리십시오. 실수를 했다면, 이미 지나간 것입니다. "잘잘못을 따져서 뵈하겠습니까?" 앞으로 어떻게 하면 이 일이 더 잘될지, 어떻게 하면 하나님이 기뻐하실 열매를 맺을지에만 집중하십시오.

※생명의 언어로 채우는 새로운 오늘

말씀을 맺겠습니다. 자동차의 왕 헨리 포드는 이런 유명한 말을 남겼습니다.

"당신이 할 수 있다고 생각하든, 할 수 없다고 생각하든, 당신이 생각하는 대로 될 것이다."

잠언 18장 21절은 말씀합니다.

"죽고 사는 것이 혀의 힘에 달렸나니 혀를 쓰기 좋아하는 자는 혀의 열매를 먹으리라."

사랑하는 성도 여러분. 오늘 예배당 문을 나서는 순간부터 여러분의 언어를 생명의 언어로 바꾸시기를 축원합니다. 여러분의 생각 속에 뿌리를 틀고 있는 부정적인 뱀의 머리를 예수 그리스도의 이름으로 짓밟으십시오. 하나님은 여러분을 사랑하십니다. 여러분은 존귀한 자입니다. 넘어지셨습니까? 괜찮습니다. 아이가 걷기 위해 넘어지는 것처럼, 자전거를 배우기 위해 넘어지는 것처럼, 오늘 다시 훌훌 털고 일어나십시오. "이번에는 주님과 함께 멋지게 달려가리라" 이 거룩한 배짱과 믿음을 가지십시오. 어제는 죽었습니다. 오늘은 태어났습니다. 처음 살아보는 오늘이라는 선물 앞에서, 두려움 없이, 부정적인 생각 없이, 오직 감사와 찬양으로 새로운 발걸음을 내딛는 복된 성도님들이 되시기를 주님의 이름으로 간절히 축원합니다.