

Sermon Notes:

서론: 살다보면 우울증/영적침체가 온다.

본론:

1. 본문 배경

- 가. 중심 인물: 엘리야 선지자 (구약의 선지자의 대표)
- 나. 시간: BC 9 세기 북 이스라엘 아합 왕 때
이방 제사장 딸과 결혼으로 우상숭배가 만연함
하나님의 징계로 3년 반 동안 가뭄이 지속됨
- 다. 갈멜산에서 통쾌한 승리 이후에 생긴 사건
이세벨의 협박으로 도망가서 죽기를 구하는 선지자
현대 의학: 아드레날린 과다분비 우울증

2. 하나님의 처방

- 가. 운동과 휴식
Recreation ministry 의 필요성, 먹는 것도 중요
- 나. 하나님 앞에 모든 것을 내려 놓음
고립과 외로움의 위험->마 11:28 절
- 다. 하나님의 임재를 체험케 하심
영적인 민감함과 집중력이 필요->훈련

3. 세상 일이든 하나님의 일이든 분명한 비전과 목표가 필요

결론: 전 세계가 어려운 이 때, 하나님의 방법대로 살아서 침체를 이기고 날마다 영육간에 강건하고 새로운 삶을 살아가십시오.

암송구절: 열왕기상 19 장 12 절

‘또 지진 후에 불이 있으나 불 가운데도 여호와께서 계시지 아니하시더니 불 후에 세미한 소리가 있는지라’

메모:

1. 지금 자신의 삶에 큰 스트레스는 없는가?
2. 삶에 분명한 목표가 있는가?
3. 가끔 혼자밖에 없다는 생각이 들 때가 있는가?
4. 육체를 위해 적당한 휴식과 운동을 하는가?