

“

저희의 희망할 용기가 걱정의 무게보다 더 크게 해주소서.

모든 생의 염려와 근심을 십자가 앞에 내려놓게 하소서.

불투명한 미래, 어두운 마음에 잔잔한 빛으로 다가오시는

주님만 바라보게 하소서.

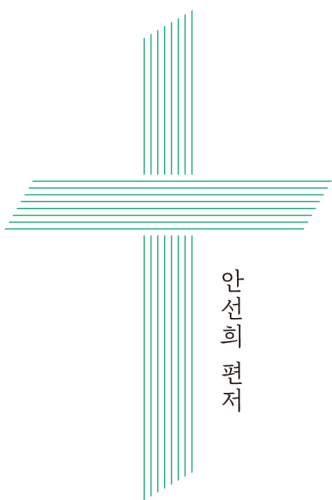
”

오늘도 담대하게 세상을 향해 나아가는

_____ 님께 드립니다.

내게 새 힘을 주는 성경+기도 필사

담대함으로 이끄는 40일의 여정



안
선
희
편
저

필사는 인쇄술이 발명되기 전까지 인류의 지식을 보존하고 전파하는 역할을 수행했다. 특히 종교 영역에서는 그 역할을 넘어서 신앙을 훈련하는 방법이었다.

전통적으로 기독교에서 필사는 성경을 유포하는 수단인 동시에 성경 구절을 신자들의 마음에 새기는 수련법이었다. 하지만 컴퓨터 키보드로 타이핑하는 방식이 등장하면서 손으로 직접 쓰는 이전의 방식은 뒷전으로 밀려났다.

그런데 최근 그 흐름이 바뀌고 있다. 이유는 과거 기독교에서 필사가 성경 구절을 신자들의 마음에 각인하는 수행 방식이었다는 점과 관련이 있다. 성경 필사가 다시 각광받게 된 것은, 성경 구절을 되새김질하는 데 손으로 일일이 써 내려가는 아날로그 방식이 컴퓨터 키보드를 날쌔게 두드리는 디지털 방식보다 훨씬 뛰어나기 때문이다.

이것은 오늘날 뇌과학자들이 입증해준다. 이들의 연구에 따르면 손 글씨는 시각·운동·인지 영역을 통합적으로 자극해 뇌 신경 연결을 촉진하는 데 반해, 키보드 타이핑은 기계적 반복이라는 특성으로 인해 뇌의 피질만 제한적으로 활성화하면서 알은 정보 처리만 수행한다.

조금만 더 깊이 생각해보면 이런 뇌과학적 연구 결과를 굳이 소환하지 않아도 성경 필사가 신앙 수행에 유익함은 명명백백하다. 성경 필사는 단지 성경 구절을 손으로 쓰는 게 아니다. 성경을 필사할 때 우리는 그것을 눈으로 읽고 입으로 소리 내어 읽는다. 그런 다음 베껴 쓰면서 다시 한번 읽는다. 그러면서 성경 구절이 자연스레 마음 판에 새겨진다. 그리고 보면 성경 필사는 정독과 성찰의 과정이라 할 수 있다.

언어를 배우는 기본 태도이자 최고의 방법은 말하기, 듣기, 읽기, 쓰기를 통합적으로 학습하는 것이다. 이전에 초등학교 국어 교과서명으로 ‘국어’ 대신 ‘말하기, 듣기, 읽기, 쓰기’를 내세웠던 것도 이 네 가지 언어 활동이 서로 긴밀하게 연결되어 있기 때문일 것이다. 성경을 이해하는 기본 태도와 최고의 방법도 이와 다르지 않다. 성경 구절을 눈으로 읽고, 입으로 소리 내어 읽고, 소리 내어 읽는 동안 귀로 듣고, 그것을 다시 손으로 베껴 쓸 때 성경은 더욱 깊이 이해될 수 있다.

이 책에는 독자가 직관적으로 이해할 수 있는, 그래서 따로 해설을 덧붙일 필요가 없는 성경 구절들을 선별해 수록했다. 대신 세 가지 성경 번역본을 함께 제시해 그 의미를 더욱 풍성하게 느

기도록 하면서 각각의 말맛을 음미할 수 있게 했다. 우리에게 가장 익숙한 ‘개역개정판’과 읽기 쉬운 ‘새번역’, 그리고 가장 최근에 나온 ‘새한글성경’에서 발췌했는데, 한 가지 번역본으로만 읽을 때와 느낌이 사뭇 다를 것이다. 익숙한 성경 구절이 새로운 의미로 마음에 내려앉아, 친숙해서 자칫 진부해질 수 있는 구절이 낯설어지면서 제자리걸음인 것만 같던 신앙이 한 걸음 나아갈 것이다.

우리는 살아가면서 많은 언덕을 만나게 된다. 삶의 언덕에 직면할 때 우리는 두려움에 빠진다. 이때 그것을 물리칠 가장 좋은 방법은 성경 구절을 통해 전해진 하나님의 약속을 기억하는 것이다. ‘두려움이 물러갈 것이다’ ‘평안해질 것이다’ ‘담대해질 것이다’ ‘미움이 사라질 것이다’ 하신 이 약속의 말씀을 필사하며 가슴에 새기고 마음의 근육을 키워보자. 내 뜻대로 되지 않는 삶, 자꾸만 어긋나는 인간관계, 아무리 다잡으려 해도 출렁이는 마음 앞에서 성경 구절을 눈으로 읽고, 입으로 소리 내어 읽고, 귀로 주의 깊게 듣고, 손으로 꼭꼭 눌러쓰면서 하나님이 약속하신 말씀을 마음과 뇌리에 새겨보자. 푸석푸석하고 요동치는 마음이 단단하고 평온해질 것이다.

성경 필사로 한층 가다듬어진 마음에서 우러나오는 기도의 언

어는 이전의 그것과 같아서는 곤란하다. 내가 이제껏 해오던 기도가 달라지려면 다른 이가 쓴 기도문을 참고하는 게 필수적이다. 이때문에 오랫동안 공들여 써온 기도문 중 독자와 나누고픈 것들을 엄선해 성경 구절과 함께 엮었다. 다른 이가 쓴 기도문에는 내가 사용하는 것과 다른 기도의 언어가 담겨 있다. 이를 계속 읽다 보면 기존 방식에 대한 반성이 일면서 내 기도의 언어가 바뀔 수 있다. 기도 중에 놓쳤던 것이나 무관심했던 것을 깨달을 수 있다.

달라진 기도의 언어는 성경 필사로 단단하고 평온해진 마음을 정확히 표현하는 동시에 강화해준다. 그러니 성경 필사 후에 이어지는 기도도 푼박푼박 읽고 손끝으로 정성껏 새겨보자. 마음이 더욱 정갈해질 것이다.

마음을 정갈하게 가다듬는 시간이 쌓여, 독자에게 조금씩 성숙해가는 40일이 되면 좋겠다. “몸도 맘도 연약하나 새 힘 받아 살았네”라는 찬송이 우리 고백이 되는 40일이면 좋겠다.

2026년 5월

안선희

이 책의 구성과 활용

성경 구절

큰 글씨로 된 부분은 '개역개정판'이며, '새번역'은 '새'로, '새한글성경'은 '[한]'으로 표시했습니다.

체크 박스

① 눈으로 읽고, ② 입으로 소리 내어 읽고, ③ 손으로 한 글자씩 따라 쓰며 읽을 때마다 한 번씩 '✓'로 표시해보세요. 다른 용도를 정해 활용 하셔도 좋습니다.

Day
7

함께하십

Date / / □ □ □

시편 27:1
 여호와 나의 빛이요 나의 구원이시니
 내가 누구를 두려워하리요
 여호와 나의 생명의 능력이시니
 내가 누구를 무서워하리요

[4] 주님이 나의 빛 나의 구원이시니, 내가 누구를 두려워하라? 주님이 내 생명의 피난처이신 데, 내가 누구를 무서워하라?
 [8] 여호와 나의 빛이시고 나의 도움이시니, 나 누구를 두려워하라? 여호와 나의 피난처 이시니, 나 누구를 무서워하라?

시편 23:4
 내가 사망의 음침한 골짜기로 다닐지라도
 해를 두려워하지 않을 것은
 주께서 나와 함께 하심이라
 주의 지팡이와 막대기가 나를 안위하시나이다

[4] 내가 비록 주님의 그늘 골짜기로 다닐지라도, 주님께서 나와 함께 계시고, 주님의 막대기와 지팡이로 나를 보살피 주시니, 내게는 두려움이 없습니다.
 [8] 감람나무의 지팡이도 해도 나 잘못할까 두려워하지 않습니다. 주님이 나와 함께하시니, 나의 주님의 막대기와 지팡이가 내게 힘 됩니다.

성경 구절 필사 노트

'개역개정판', '새번역', '새한글성경' 중 마음에 가장 와닿았거나 인상 깊었던 판본을 골라 써보세요. 세 가지를 한 번씩 모두 써보셔도 좋습니다.

손끝으로 새기는 기도

앞서 읽은 성경 구절을 떠올리며 기도문을 찬찬히 읽어봅니다.

손끝으로 새기는 기도
 불투명한 미래 앞에서 두려워하며
 근심하는 사람들의 어두운 마음에
 희망의 빛으로 와주소서,
 높은 천장과 막힌 담 앞에서
 좌절하고 실망하는 이들의 고단한 마음에
 위로의 생기로 와주소서,
 홀로 있음을 두려워 말게 하시며,
 혼자이기에 더 울만한 하나님 사랑 되게 하소서,
 저희의 최망할 용기가 걱정외 무제보다 더 크게 해주소서.

나의 깨달음과 기도

나의 깨달음과 기도

기도문을 필사한 후 나만의 주제로 기도문을 새로 써 보며 묵상하는 시간을 가져봅니다.

✦ 이 책은 일별 테마에 어울리는 성경 구절과 기도문이 하루치 필사분으로 구성되어 있습니다.

✦ 성경 구절은 '개역개정판'을 기본으로 제시하되, '새번역'과 '새한글성경'을 함께 수록해 더욱 깊이 있게 이해하고 읽을 수 있도록 했습니다.

기도문 필사 노트

기도문을 필사하며 오늘 있었던 일과 느꼈던 감정을 차분히 정리해봅니다.

40일의 여정 트래커

필사를 마친 후 하루에 한 칸씩 채워보세요.

가볍게 체크해도 좋고, 그날의 기분이나

마음에 머무는 단어를 적어도 좋습니다.

매일매일 찬찬히 성경 구절과 기도문을 옮겨 적다 보면,

어느새 나만의 책이 완성되어 있을 것입니다.

✦ 시작한 날 _____

✦ 끝마친 날 _____

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40



함께하심

Date / /



시편 27:1

여호와야 나의 빛이요 나의 구원이시니

내가 누구를 두려워하리요

여호와야 내 생명의 능력이시니

내가 누구를 무서워하리요

[새] 주님이 나의 빛, 나의 구원이신데, 내가 누구를 두려워하라? 주님이 내 생명의 피난처이신데, 내가 누구를 무서워하라?

[한] 여호와야 나의 빛이시고 나의 도움이시여, 나 누구를 두려워하라? 여호와야 내 삶의 피난처이시지. 나 누구를 무서워하라?

시편 23:4

내가 사망의 음침한 골짜기로 다닐지라도

해를 두려워하지 않을 것은

주께서 나와 함께 하심이라

주의 지팡이와 막대기가 나를 안위하시나이다

[새] 내가 비록 죽음의 그늘 골짜기로 다닐지라도, 주님께서 나와 함께 계시고, 주님의 막대기와 지팡이로 나를 보살펴 주시니, 내게는 두려움이 없습니다.

[한] 캄캄한 골짜기를 가야 해도 나 잘못될까 두려워하지 않습니다. 주님이 나와 함께하시니까요. 주님의 막대기와 지팡이가 내게 힘 됩니다.

018

019

Handwriting practice lines for the text on the right side of the page.

