

HOLY HABIT MOVEMENT PART 1

5. 절제 - 멈춰야 할 때를 아는 지혜

1. 내가 그동안 추구해 온 좋은 떡, 고기와 포도주, 기름과 같은 것에는 무엇이 있는지 생각해 봅시다.

- 다니엘은 나라가 바뀌고 새로운 왕이 등장하는 불안정한 시대를 살았습니다. 특별히 포로로 잡혀 왔다가 남의 나라에서 총리에 오른 다니엘은 그 신분 자체가 매우 불안한 상황을 만들고 있었습니다. 이렇게 혼란스러운 때, 다니엘은 말씀을 읽었습니다. 그리고 말씀을 통해 하나님의 뜻을 깨달아 기도하기 시작했습니다. 그 기도가 세이레, 즉 21일 동안 이어졌는데 다니엘은 이 간절히 기도하는 기간에 좋은 떡, 고기, 포도주를 먹지 않으며 또한 기름을 바르지 않기로 “절제”를 결단합니다. 이처럼 다니엘은 기도와 실천을 함께 하는 사람이었고 절제의 방식 또한 구체적이었습니다.
- 좋은 떡, 고기와 포도주, 기름은 나를 위한 것들을 말합니다. 나의 삶에 필요하지만 때때로 절제해야 할 것이기도 합니다. 다니엘은 경건한 신앙을 위해, 낮은 자세로 기도하고자 스스로 절제했습니다. 필요하다는 이유를 핑계 삼아 끌려다니지 않기 위해 그는 기간을 정하여 자신을 위한 것들조차도 내려놓았다는 것입니다.
- 나에게 필요하지만 그 필요 이상으로, 혹은 나 또한 다니엘과 같이 간절한 상황에서 절제해야 할 것이 있다면 무엇인지 생각해 보고 적어봅시다.

2. 내가 추구해 온 것을 멈추고 하나님께 집중해야 한다면 무엇을 내려놓아야 할까요? 또 어떤 방법으로 실천할 수 있을지 구체적으로 적어 봅시다.

- 다니엘은 이스라엘을 위해 전심전력으로 기도하기 위해 자신의 일상적인 유익을 내려놓았습니다. 이처럼 절제란, 나의 그릇된 욕망을 자극하고 부추기는 것이 무엇인지 인식하고 주님이 원하실 때 언제든지 멈추고 내려놓는 것을 말합니다. 또한 절제는 거룩한 삶의 실천 훈련입니다.
- 혹시 지금 내 삶에 절제가 필요한 것이 있다면 무엇입니까? 나는 “거룩한 습관 형성: 말씀 암송”을 위해 지금 무엇을 절제하고 있는지 구체적으로 적어 봅시다.

3. 나의 절제 목적과 절제 시기, 절제 방법을 정리하여 한 문장으로 완성하고 소리
내어 읽어 보시다.

나는 [목적:] 을/를 위하여 [시기:] 할 때
[방법:] 하겠습니다.

- 절제의 목적을 바로잡았다면, 그다음으로는 지혜가 필요합니다. 나의 절제를 위해 나와 연결된 사람들에게 무례하게 내 방식을 강요하거나 피해를 입힐 수는 없습니다. 극단적인 방식으로 가족이나 주위 사람들을 곤란하게 만들지 말아야 합니다.
- 다니엘은 독불장군처럼 왕이 주는 음식상을 뒤엎거나 환관장에게 무조건 강요하지 않았습다. 자신이 채식을 하다가 야위고 힘이 없어진다면 관리자인 환관장이 그 책임을 져야 한다는 사실을 알았기 때문입니다. 그래서 다니엘은 열흘간 자신을 시험해 볼 것을 정중하게 요청합니다. 그의 절제는 주변 사람의 지지를 끌어내고 도움을 얻을 만큼 지혜로웠습니다.

가정예배 가이드

1. 다니엘은 하나님께 간절히 기도해야 할 때 음식을 절제하고 기름을 바르지 않았습니다. 나에게도 간절한 기도의 제목이 있나요?

- 오늘 성경 본문 속의 다니엘은 팔순이 넘은 나이입니다. 젊은 날부터 국무총리가 되었던 그는 여전히 그 일을 감당하고 있었는데, 왕이 세 번이나 바뀌고 나라조차도 바벨론에서 페르시아로 바뀌는 상황에 놓여 있었습니다. 한 마디로 불안정하고 장담할 수 없는 자신과 이스라엘 민족의 미래로 인해 불안할 수밖에 없었다는 것입니다. 이때 다니엘은 하나님을 원망하는 것이 아닌 말씀을 읽고, 하나님의 뜻을 깨달은 대로 기도하기 시작합니다.
- 마찬가지로 우리 그리스도인 또한 간절한 기도의 제목이 있다면, 때때로 금식과 같은 절제의 방법으로 기도에 전념해야 합니다. 마음만 간절한 것이 아니라 그 간절한 마음을 절제를 통해 하나로 모으고 집중하며 하나님께 기도해야 합니다. 절제하면 나의 인간적 욕망은 하나님을 향한 소망으로 바뀌고, 무엇을 해도 목마르던 삶은 주님으로 충만해집니다.
- 가족 구성원의 기도 제목을 함께 나누며, 예배 마지막 순서에 “합심 기도 혹은 대표 기도”로 함께 한마음으로 기도해 봅시다.

2. 나를 즐겁게 하는 것들을 떠올려 봅시다. 무엇을 할 때 시간이 빨리 가는 느낌이 드나요?

- 이 질문은 ‘무엇에 흥미를 느끼는가?’를 넘어 ‘무엇에 집중하고 마음을 두고 있는지’를 점검할 수 있는 질문입니다. 서로의 삶에 대해 조금 더 깊이 알아가는 시간으로 활용해 봅시다.

3. 나를 즐겁게 하는 것을 잠시 멈추고 그 시간 동안 기도할 수 있나요? 그렇다면 언제가 좋을까요?

- 절제해야 할 것을 알았다면, 절제를 구체적으로 계획해야 합니다. 당장 오늘부터 시작하는 것을 권면하되, 당장이 어렵다면 최대한 빠른 시일 안에 실천할 것을 함께 결단해 봅시다.

4. 혹시 내가 무분별하게 에너지를 들이거나 시간을 쓰는 활동이 있다면 절제할 수 있도록 가족들에게 도움을 요청합니다.

❶ 생활 패턴 점검 및 함께 시간 보내기

자신의 생활 패턴을 점검하고 그 내용을 함께 나누어봅시다. 그래서 그 시간 함께 할 수 있는 경건 생활(말씀 읽기, 말씀 암송, 말씀 필사 등)을 정해봅시다. 아직 어렵다면, 산책과 같은 운동이나 활동을 하며 함께 시간을 보낼 방법을 찾아봅시다.

❷ 우리 가족 캘린더(알림) 만들기

정해진 시간마다 리마인드 알림을 통해 떨어져 있더라도 절제할 수 있는 가족 캘린더를 만들어 공유해 봅시다.

❸ 정기적인 피드백

DNA 데일리 노트나 개인 일기를 활용하여 서로에게 피드백 해주어 부족한 부분들을 함께 채워갈 방법을 모색해 봅시다.

- 예시를 포함하여 우리 가족만의 절제를 지속하기 위한 방법을 모색해 봅니다.