

HOLY HABIT MOVEMENT PART 1

6. 습관 - 날로 새로워지는 일상

1. 하나님과의 관계를 위해 내가 지키고 싶은 습관을 정하고 아래 질문에 답해 봅시다.

*** 어떤 습관을 갖고 싶은가요?**

- 다니엘은 왕으로부터 두터운 신임과 총애를 받자 다른 신하들에게 질투를 받아 위기를 맞이합니다. 다니엘은 그 위기 앞에서도 전부터 늘 해 왔던 대로 하루 세 번씩 무릎을 꿇고 기도합니다. 하루에 세 번 기도하면 한 달에 90회, 일 년이면 1,095회, 10년이면 10,950회의 기도가 쌓입니다. 다니엘은 이런 습관으로 하나님과의 관계를 지키는 일에 타협하지 않았습니다. 오랜 시간 그의 몸과 영혼이 기도의 습관으로 단련되어 있었기 때문입니다.
- 습관은 날로 새로워지는 일상이자 날마다 예리해지는 신앙을 만들어 갑니다. 나의 정체성, 곧 하나님께서 나의 인생의 주인이심을 인정하고, 나타내고, 드러내며, 스스로 되새기기 위한 거룩한 습관은 무엇인지 함께 나누어봅시다.

*** 그것은 나에게 어떤 유익을 줄까요?**

- 거룩한 습관은, 하나님을 향한 사랑과 신뢰의 표현이자 죄짓기를 피하는 방법이기도 합니다. 또 위험하거나 결정적인 순간에 흔들림 없이 옳은 방향으로 나아가도록 지지하는 힘이 됩니다. 그리고 더 나아가 하나님의 시선을 의식하며 정욕에 휘둘리지 않는 성숙한 믿음의 삶을 살 수 있습니다. **‘습관이 결국 나를 지킵니다. 습관이 결국 나를 변화 시킵니다.’**

2. ‘유해한 것을 피하자’는 생각보다는 ‘유익한 것을 곁에 두자’는 생각이 습관 형성에 도움이 된다고 합니다. ‘어떻게 해야 스마트폰을 덜 보게 될까?’보다는 ‘어떻게 해야 성경을 많이 읽을까?’로 접근해야 한다는 의미입니다. 내 삶에 거룩한 습관이 뿌리내리도록 긍정적인 방향으로 질문해 봅시다.

*** 습관을 위한 질문(전환적 생각):**

- 습관 형성은 결코 쉬운 일이 아닙니다. 이것을 지속적으로 반복한다는 것도 마찬가지입니다. 그래서 우리에게는 반드시 생각의 전환이 필요합니다. ‘부정형 의무’보다는 ‘긍정형 제안’이 결국 우리로 하여금 실제적이고 구체적인 방안까지 나아가게 합니다.
- ex. ‘어떻게 해야 자기 전 스마트폰 or SNS를 하지 않을 수 있을까?’ → ‘자기 전 말씀 어플로 말씀 1장씩 읽자 or 자기 전 오늘의 말씀과 같은 추천 말씀 1구절 암송하자’ / ‘어떻게 하면 점심 식사 후 게임을 하지 않을까?’ → ‘점심 식사 후 교회에서 제공되는 큐티 영상(말씀 영상 등) 시청하고 느낀 점 한 문장으로 정리해 보자’

3. 습관을 시작할 때는 행동을 작은 단위로 만들수록 적응이 쉬워집니다. 예를 들면 ‘하루에 성경 한 장’보다는 ‘하루에 성경 한 구절’로 시작하고 적응이 되었을 때 점차 분량을 늘리는 것입니다. 어떻게 습관을 실행할 수 있을까요?

- 2번 질문과 연결해서 생각해 보면, 질문 형태와 함께 지속적으로 지킬 수 있는 실제적이고 구체적인 방안을 고민해 보고 결단해 봅시다. 지속적으로 하려면 너무 한꺼번에 많은 것을 이루려 하지 말아야 합니다. **습관은 작지만 천천히, 그리고 꾸준히 할 때 결국 거대한 산이 되는 것입니다!**

4. 이 거룩한 습관이 내 삶에 뿌리내린다면 시간이 흐른 후에 나는 어떤 모습이 되어 있을까요? 구체적으로 상상하며 적어 보고, 거룩한 습관으로 더욱 성숙해진 미래의 내 모습을 마음속에 그리며 기도합니다.

❶ 내면의 평안과 기쁨이 가득한 사람

하나님과의 친밀한 관계 속에서 살아가며, 어떤 상황에서도 흔들리지 않는 깊은 평안과 기쁨을 누립니다. 세상의 기준이 아닌 하나님의 말씀을 삶의 중심으로 삼고, 감사와 찬양이 자연스럽게 흘러나옵니다.

❷ 사랑과 온유로 관계를 맺는 사람

가족, 친구, 이웃, 공동체 안에서 더욱 인내하고 사랑하며 섬기는 삶을 살아갑니다. 다른 사람을 쉽게 판단하거나 비판하기보다 이해하고 용서하는 넓은 마음을 가지며, 말과 행동에서 온유함이 드러나 성숙한 사람이 되어 갑니다.

❸ 하나님이 기뻐하시는 삶의 열매를 맺는 사람

기도와 말씀을 통해 지혜롭게 결정하며, 성령의 인도하심을 따라 살아갑니다. 내 삶을 통해 하나님이 영광 받으시고, 주변 사람들에게도 선한 영향력을 미치는 존재가 됩니다. 삶의 목표가 나의 욕심이 아니라 하나님 나라의 확장과 사랑 실천에 맞춰집니다.

- 이와 같은 영적 성숙에 대한 기대를 품으며 오늘도 한 걸음, 한 걸음 은혜의 자리로 나아갑시다. 믿음의 결단을 위해 이렇게 기도합니다.

[믿음의 결단 기도문]

내 삶의 주인이신 하나님,
이 거룩한 습관이 제 안에 깊이 뿌리내려
시간이 흐른 후에 세상이 감당치 못할,
성숙한 믿음의 사람으로 더욱 자라가길 소망합니다.
이 세상에서 여전히 영적 전쟁을 치러야 할 내가
흔들리지 않는 믿음의 사람이 되게 하여 주옵소서.
결국 그렇게 온전하게 하신 저의 삶을 통해
하나님의 영광만이 드러나게 하시고,
세상 속에서 주께서 맡기신 사명,
곧 빛과 소금의 역할을 감당하는데
조금도 부족함이 없도록 은혜를 부어 주옵소서.
그렇게 이루실 주님을 찬양합니다.
예수님의 이름으로 기도드립니다. 아멘.

가정예배 가이드

1. 다니엘은 어릴 때부터 하루 세 번 무릎을 꿇고 기도해 온 습관이 있었습니다. 내가 어릴 때부터 가져온 습관이 무엇이 있나요?

- 오늘 본문 속에서 다니엘은 85세 정도로 추정됩니다. 그리고 포로로 잡혀온 나이가 16세쯤으로 계산한다면 그동안 그가 하루에 세 번씩, 매일마다 기도했다면 76,650여 회 기도했다는 것입니다. ‘전에 하던대로’는 절대 그냥 이루어지는 것이 아닙니다. 우리를 날로 새롭게 하시는 하나님께 나아가려면 반드시 끝까지 나아갈 인내와 다시 시작하게 하는 힘, 끈기가 필요합니다.
- 깊은 묵상으로 들어가기 위해 일상적인 습관보다는 신앙적 습관을 위주로 함께 나누어 봅시다(기준을 어릴 때부터 or 이전부터 or 최근에 생긴 습관에 대해).

2. 하나님께 기도하면 사자 굴에 들어간다는 것을 알았지만 그럼에도 다니엘은 기도합니다. 오랜 기도의 습관으로 다니엘이 목숨보다 소중히 여기게 된 것은 무엇입니까?

- 다니엘은 그 많은 시간 동안 하나님 보좌 앞에 머물며 주님의 얼굴, 주님의 뜻을 구했던 사람입니다. 그래서 그는 누구보다 굳건한 믿음의 사람이 되었는데, 이는 하나님과 깊고 친밀한 관계를 맺고 하늘의 비밀을 깨닫게 되었음을 의미합니다. 그에게 목숨보다 소중한 것을 바로 이와 같은 하나님과의 관계, 교제였습니다.
- 이와 같은 믿음의 사람으로 성장하려면, 삶을 그냥 흘러가는 대로 내버려두지 말고 훈련해야 합니다. 거룩한 습관을 통해 하나님과의 관계가 더욱 친밀해지고, 집중되며, 익숙해질 수 있도록 말입니다.
- 우리는 가장 중요한 것, 가장 귀하게 여기는 것에 시간과 에너지를 씁니다. 무엇과도 비교할 수 없이 귀하신 예수님이 우리의 보화입니다. 주님과의 만남이 내게 가장 중요한 일이 되도록 마음을 새롭게 하며 습관을 만들어 갑시다. 우리가 거룩한 습관을 반복한 만큼 은혜의 시간도 나날이 쌓여 갈 것입니다. 그리고 그렇게 하나님과의 관계를 귀하게 여기며 작은 습관을 하나 둘 세워갈 때 우리는 변화될 것입니다.

3. 하나님과 더 친밀해지기 위해서 내가 할 수 있는 작은 행동은 어떤 것이 있을지 생각해 봅시다.

- 한편으로 각자 삶에서 하나님과 친밀해지지 못하게 하는 것들이 있을 것입니다. 그것을 먼저 발견하여 절제하기로 결단하고, '적용과 묵상'에서의 2-3번 질문과 같이 거룩한 습관으로 대체하기 위한 긍정적 제안을 해봅시다.

4. 앞서 생각한 그 행동을 언제, 어떤 자리에서 어떤 방법으로 할 수 있을지 구체적으로 적어 모두가 볼 수 있는 곳에 붙여 봅시다.

- 가족 모두가 함께 보고 서로에게 격려할 수 있도록, 또한 도전이 될 수 있도록 하기 위함입니다. 이를 통해 온가족 모두가 하나님이 기뻐하시는 믿음의 사람, 그리스도의 향기를 뽐어내는 복된 사람으로 **“함께”** 자라가게 되길 바랍니다.