

HOLY HABIT MOVEMENT PART 1

7. 끈기 - 다시 시작하는 힘

1. 부담이나 실패감을 느낄 때, 혹은 급히 처리해야 할 일이 너무 많을 때에도 변함없이 경건 생활의 습관을 유지하기 위한 나만의 전략이 있나요? 없었다면 오늘 본문을 통해 어떤 전략을 세울 수 있을까요?

*** 아래의 예시를 참고하여 경건 생활의 습관을 유지하는 나만의 전략을 세워 봅시다.**

❶ 정확한 시간을 정해 알람 설정하기

- 아침에 일어나자마자 혹은 자기 전에 반드시 기도하거나 말씀을 읽는 시간을 정해 알람을 해두면, 그 시간에 경건 생활을 하는 습관이 자리 잡는 데 도움이 됩니다.

❷ 짧고 간결하게 실천하기

- 바쁠 때는 긴 시간을 내기 어렵기 때문에, 짧더라도 말씀 한 구절 묵상하기, 1~2분간 기도하기 등으로 부담을 줄이되 계속 행하는 것이 중요합니다. 짧더라도 그 순간 하나님께 집중하는 것이 핵심이며, 바쁜 상황이 지나가면 반드시 조금씩 늘려가는 것 또한 잊지 않아야 합니다.

❸ 일상 속에서 자연스럽게 연결하기

- 이동(차에서, 대중교통에서) 중에 말씀 암송 및 읽기
- 직장에서 점심시간을 활용하거나 가정에서는 집안일하면서 기도하기

❹ 가족이나 교회 공동체원 등에게 도움 요청하기

- 혼자 하기 어려울 때는 주변 가족들, 혹은 신앙을 공유할 수 있는 사람들에게 습관 만드는 것을 권유하고 함께 세워가는 것도 큰 도움이 됩니다.

❺ 완벽함보다 지속성을 목표로 하기

- 모든 것을 완벽하게 하려다 보면 부담이 커지기 때문에, "조금씩이라도 지속하는 것"을 목표로 삼는 것이 중요합니다.

2. 습관을 강박이 아닌 나의 내면의 소망으로 재인식할 수 있도록 아래의 문장을 완성해 봅시다.

거룩한 습관을 위한 다짐	내면의 소망으로 다시 쓰기
정직해야 한다.	지금도 하나님이 나를 보고 계시니 언제나 정직하게 살고 싶어.
시간을 정해 기도해야 한다.	매순간 나를 지켜보시는 하나님께 나도 정한 시간마다 나아가고 싶어.
말씀을 읽어야 한다.	나의 삶의 방향을 온전하게 정해주시는 하나님의 말씀으로 지혜를 얻고 싶어.
말씀을 암송해야 한다.	세상에서 살지만 오늘의 나의 정체성을 다시 깨우치기 위해 말씀을 외울거야.

- 습관을 강요나 의무로만 느끼지 않으려면 소망으로 바꾸어 생각하는 전환이 필요합니다. 특히 여기서 무엇보다 중요한 것은 하나님과의 **‘관계 중심으로 바라보기’**입니다. 말씀 암송, 묵상, 읽기, 쓰기, 기도, 감사는 **‘해야 할 일’**만이 아니라 **하나님과 동행하는 ‘특권’**이기 때문입니다.
- 또한 거룩한 습관을 세우는 것은, 하나님이 원하시는 일만이 아니라 내가 하나님을 사랑해서 하나님을 더욱 알고 싶어 하는 일임을 꼭 함께 생각해야 합니다.
- 마지막으로, 기도나 말씀 묵상이 항상 같은 방식이어야 한다는 생각을 내려놓는 것도 좋습니다. 기도할 때 반드시 골방에서 눈을 감고 해야 한다는 방식만이 아닌, 눈을 뜨고 걸어가면서 혹은 찬양하면서도 얼마든지 하나님께 기도할 수 있습니다. 또한 말씀 암송도 온전하면서 얼마든지 할 수 있습니다. 내 상황과 환경에 자연스럽게 자유롭게 하나님께 나아가봅시다.

3. 청소하는 습관을 지니려면 가까운 곳에 휴지통을 두는 것부터 시작할 수 있습니다. 끈기 있게 거룩한 습관을 유지하고 마음먹었을 때 바로 실행할 수 있도록 준비하려면 내 주변 환경에 무엇이 필요할까요?

(예시: ‘책상 앞에 말씀 묵상 시간을 적어 놓고 성경을 잘 보이는 곳에 올려놓는다’, ‘알람을 맞춰둔다’, ‘기도 제목을 적어 운전대에 붙여 놓는다’ 등)

- 추가로, ‘스마트폰 배경을 암송 구절로 적어 놓기’, ‘기도 제목 포스트잇으로 모니터 화면에 붙여놓기’, ‘퇴근 후 잠시라도 기도할 수 있는 집 근처 교회 알아보기(퇴근 후 직장 주차장 or 집 주차장에서 기도하고 귀가하기’ 등 자유롭게 적어봅시다.

가정예배 가이드

1. 몸에 힘이 다 빠졌던 경험이 있나요? 어떻게 했을 때 다시 힘이 났나요?

- 다니엘은 세 이레 동안 금식한 육체적 고된 상황과 예수님과 천사를 마주하는 영적 상황이 맞물려 온몸에 힘이 빠져 아무 말도 하지 못했습니다. 그러나 이때 한 손이 그의 입술을 어루만지니 다니엘은 입을 열어 말할 수 있었고, 말씀으로 ‘평안하라, 강건하라, 강건하라’ 들었을 때 즉시 힘이 솟아남을 경험했습니다.
- 이 질문은, 우리가 일상생활을 하면서 겪는 육체적 고단함과 어려움에 대한 경험(영적인 침체와 맞물리는 경우도 있습니다.)이 있는지 그리고 있다면 어떤 상황에서 그런 일을 경험하게 되었는지를 나누게 하는 질문입니다. 자신이 겪었던 어려움을 가족들과 솔직하게 나누어 봅시다.
- 그리고 어떻게 그 일을 극복하게 되었는지도 함께 나누되, 영적인 방법(기도, 심방, 찬양 듣기)만이 아니라 현실적인 방법(식사, 산책, 약, 잠, 운동)도 풍성히 나누어 봅시다.

2. 마음으로는 원하지만 몸이 잘 따르지 않아 어려웠던 일이 있었나요?

* 다음과 같은 상황을 생각해 볼 수 있습니다.

- ① 새벽 기도나 경건 생활을 꾸준히 하고 싶지만, 몸이 너무 피곤해서 일어나기가 어려운 경우
- ② 운동을 해야겠다고 결심했지만, 막상 실행하려니 몸이 무겁게 느껴지는 경우
- ③ 어떤 중요한 일을 해야 하는데, 의욕은 있는데 몸이 지쳐서 집중이 안 되는 경우

3. 계획했던 대로 이루지 못해 낙심할 때 어떻게 기도할 수 있을까요?

- 다음과 같이 기도해 봅시다. “하나님, 제가 기대했던 것과 다르게 흘러가서 마음이 무겁습니다. 열심히 하려고 했는데 원하는 결과를 이루지 못해 속상하고 낙심이 됩니다. 제 마음을 아시는 하나님, 제 안에 있는 이 답답함과 실망을 주님께 올려드립니다. 주님께서 위로해 주세요. 또한 하나님, 저는 제 계획이 이루어져야 한다고 생각했지만, 하나님께서는 더 좋은 길을 아시기에 이 상황을 허락하셨음을 믿습니다. 제 계획이 아닌, 하나님의 뜻을 신뢰할 수 있도록 도와주세요. 이 과정을 통해 저를 더욱 성숙하게 하시고, 주님의 인도하심을 깨닫게 해주세요.”

4. 끈기를 갖고 끝까지 노력하여 이루고 싶은 꿈이 무엇인지 나눠 보고 서로를 위해 기도합시다.

- 나 개인의 꿈과 우리 가정의 꿈을 나누어 봅시다(아침마다 말씀 암송하기, 가정 예배가 계속해서 드리지도록 지키기 등).
- 꿈을 이루는 과정에서 포기하고 싶은 마음도 있고 상황적 어려움도 찾아오겠지만, 하나님께서 인도하시는 길을 따라 끈기 있게 나아가면 반드시 열매를 맺을 것을 믿으시기를 바랍니다. 혹시 지금 마음속에 품고 있는 꿈이나 목표가 신앙적인 목표든, 개인적인 목표든, 함께 나누고 서로를 위해 기도하기를 바랍니다.
- 다니엘 프로젝트 Part1을 마무리하며 감사 제목을 또한 나누어 봅시다.