

HOLY HABIT MOVEMENT PART 3

1. 감사 - 나를 살리는 습관

1. 나도 모르게 “하나님, 감사합니다”라고 입술로 고백했던 일이 있었다면 나눠봅시다.

• 나눔 예시

❶ 일상 중 감사

지친 등교길이나 출근길에 평소보다 더 맑은 하늘과 새롭게 피어난 꽃을 보며 위로받았을 때, 바쁜 중에도 주위 사람들과 커피 한잔하며 여유를 누렸을 때, 대중교통이 바로 와서 많이 기다리지 않고 탈 수 있었을 때, 건강하게 오늘 하루 아무 탈 없이 마칠 수 있었을 때, 급하게 찾던 물건을 바로 찾았을 때 등

❷ 고난 중 감사

몸살로 아파 누워 있는데 조금씩 통증이 가라앉고 회복했을 때, 경제적으로 너무 힘들었는데 주위 사람들의 도움을 받았을 때, 취업을 준비하며 불합격 소식으로 지쳐 있는데 사랑하는 사람으로부터 격려의 말을 듣고 위로받았을 때, 가까운 사람에게 상처받고 외로움을 느끼는 중 읽는 말씀과 듣는 찬양의 가사로 위로받았을 때 등

❸ 뜻밖의 감사

길을 가다 모르는 사람에게 친절히 도움을 받았을 때, 서로 바빠 오랫동안 연락하지 못했던 친한 친구에게서 연락이 왔을 때, 미워했던 사람을 진심으로 용서하고 평안해졌을 때, 어쩌다 교회 공동체에서 나의 상황을 기억하고 계속 기도해주고 있다는 소식을 들었을 때 등

- 이 나눔은 하나님께 대한 감사가 무의식중에서도 자연스럽게 흘러나온 일이 무엇인지 공동체에서 함께 나누는 것입니다. 감사는 지식이나 의무가 아닌 하나님의 뜻으로서(살전 5:18), 삶의 모든 일에서 체험되는 신앙이자 마음에서 우러나오는 것임을 기억해야 합니다(골 3:17).

2. 일상에서 별생각 없이 불평했던 일은 무엇이 있었나요?

- 위 질문과 반대로, 하나님께서 허락하신 일상에서 감사보다 불평과 불만을 품어 절제하지 못하고 무의식적으로 내뱉었던 말들이 있다면 무엇인지 나누어봅시다. 또한 혹 내가 하나님의 은혜를 너무 당연하게 여기며 살고 있는 것은 아닌지도 생각해봅시다.

3. 위에 쓴 내용에 감사를 덧붙인 기도문을 적어 봅시다.

- 다음과 같이 기도할 수 있습니다.

하나님, 일상에서 작은 것 하나도 절제하지 못하고 입술로 불평했던 저를 용서해주세요.
 평안한 일상이 당연한 줄만 알았습니다. 그러나 이 모든 일상은 하나님께서 저를 위해 친히 일해 주신 은혜였음을 다시 한번 깨닫습니다. 날마다 저를 돌보시고 하루를 살아갈 힘과 능력을 주신 주님, 진심으로 감사드립니다. 하나님께서 매일 주시는 이 은혜를 당연하게 여기지 않고, 작은 일에서부터 큰 일까지 모든 것을 감사하는 믿음의 사람이 되게 해주세요.
 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

4. ‘나를 위한 감사’와 ‘하나님께 초점을 둔 감사’는 어떤 차이가 있을까요?

- 진정한 감사는 ‘어떤 일로 감사하는가?’ 뿐만 아니라 ‘누구에게 감사하는가?’가 있어야 합니다.
- 다니엘은 “그의 하나님, 곧 자신의 하나님께” 감사했습니다. 왜냐하면 자신의 삶을 돌아보니 삶 전체를 주관하시고 역사하신 하나님의 은혜와 축복이 너무나 분명하게 경험했기 때문입니다. 힘없고 비참한 포로를 제국의 총리로 세우신 하나님, 금보다 귀한 믿음을 주셔서 어릴 적부터 뜻을 정하게 하신 하나님, 온 나라의 박수와 술객보다 열 배나 뛰어난 지혜와 총명을 주신 하나님, 80세가 넘도록 공직 생활을 하며 한 번도 부정과 비리에 연루되지 않도록 지켜주신 하나님을 그는 경험했기에 감사가 자연스럽게 고백 되었던 것입니다.
- 이처럼 나를 위한 감사는 내가 중심이지만, 하나님께 초점을 둔 감사는 하나님이 중심이 되어 힘들고 어려운 상황 속에서도 여전히 감사할 수 있는 영적 비결을 배우게 되는 것입니다(빌 4:12).

5. 나의 가정, 일터(혹은 학교), 공동체에 대한 감사의 제목을 한 가지 이상 적어 봅시다.

- 가정:
- 일터(혹은 학교):
- 공동체:

가정예배 가이드

1. 다니엘은 목숨이 위협받는 상황임에도 하나님께 무엇을 감사드렸을까요?

- 다니엘은 사자굴에 던져지는 삶에서 가장 큰 위기가 찾아오는 순간에서도 하나님께서 자신의 삶 가운데 섭리하고 주관하심을 신뢰하여 감사 기도를 드렸습니다. 그는 이 위기조차도 항상 자신의 삶에서 신실하셨던 그 하나님을 믿고 지금까지 지내온 모든 것이 하나님의 은혜였음을 고백하며 감사했습니다. 감사는 믿음의 열매입니다. 따라서 범사에 감사하라는 말씀은 내 삶의 모든 일이 하나님의 섭리 안에 있음을 신뢰하라는 의미로 해석해야 합니다.
- 이처럼 감사는 하나님이 누구이며 어떤 분이신지를 알고, 그 하나님을 신뢰하는 사람만이 할 수 있는 “실제적인 신앙 행위”입니다.

2-3. 내가 가장 자주 내뱉는 불평은 무엇인가요? 잘 생각나지 않는다면 다른 가족에게 물어봅시다. 또한 불평을 감사로 바꾸어서 다시 한번 말해 봅시다.

	자주 나오는 불평	감사로 전환해보기
아침 출근길(등교길)	“또 지각했네, 지겨운 하루가 시작됐네, 내가 싫어하는 사람을 만나러 가야하네”	“출근(등교)할 수 있음에 감사합니다. 나를 세상 공동체에서 하나님의 사람으로 살아가며 복음 전달자가 되어 귀하게 쓰임받게 하심을 감사합니다.”
집안일	“왜 나만 하지?, 다들 왜 도와주지 않는거야? 이건 불공평해”	“사랑하는 가족들을 위해 섬길 수 있는 기회를 주심에 감사합니다. 가정에서부터 말씀에 순종하는 사람으로 살게 해주셔서 감사합니다.”
건강	“나는 왜 이렇게 몸이 약하게 태어난거야, 오늘 컨디션이 안좋아서 예민하니깐 나 건드리지 마!”	“약한 중에도 하루를 살아낼 수 있는 힘과 능력을 주셔서 감사합니다. 건강을 위해 기도할 수 있음에 감사합니다.”
관계 갈등	“재는 대체 왜 저러는 거야, 재 때문이야, 진짜 이기적이다”	“저 사람조차 주님께 하듯 하며, 오늘도 말씀 따라 사랑을 할 수 있는 믿음 주심에 감사합니다.”
신앙생활	“요즘 너무 바빠서 큐티는 못해, 기도할 시간이 어딴어, 예배가 너무 길어서 지루해”	“세상에서 상처 받고 약해진 나를 말씀과 기도로 다시 회복시켜 주시니 감사합니다. 예배 드릴 수 있는 상황과 환경을 허락해주셔서 감사합니다.”

- 평소 자신의 언어 습관이 어떠한지 점검하고, 무심코 흘러나오는 불평을 감사로 전환해 봅시다.