



2025년 1월

소그룹 참가자용



너희가

갈6:2

짐을 서로 지라

그리하여 그리스도의 법을 성취하라

▶ 가볍게 근황토크

- ① **【기초】** 한 주간 지내면서 감사했던 일 한 가지를 나눠봅시다. 없다면 지난 말씀 이야기처럼 ‘**줘어짜서 만들어**’ 봅시다.
- ② **【고급】** 이와 관련하여 하나님이 주신 마음이 (혹은 생각이나 성경구절 등) 있다면 나눠봅시다.

▶ 오늘의 성경 읽기 _ 요나 2:1-10

- 본문을 찾아 함께 읽도록 합니다.

▶ 성경과 함께 읽으면 좋은 이야기

호르메시스, 때로는 약이 되는 독의 비밀

「호르메시스, 때로는 약이 되는 독의 비밀」이라는 제목의 책이 있다. 여기에 나오는 ‘호르메시스’는 ‘독성물질이라도 소량을 사용하면 오히려 좋은 효과를 낸다’라는 의미를 담고 있다.

예를 들어, 방사선은 굉장히 위험한 것으로 알려져 있어서 병원에서 엑스레이를 찍을 때도 얼마나 조심하는지 모른다. 요즘에는 치과에서도 엑스레이 찍는 일이 간혹 있는데, 그럴 때면 신체의 다른 곳은 노출이 되지 않도록 두꺼운 것으로 겹겹이 차단한다. 그리고 촬영을 하는 직원도 아예 밖으로 나가버린다. 이처럼 위험한 것이 방사선인데, 아이러니하게도 암에 걸리면 방사선 치료를 받는다. 그것도 4, 5주씩 가서 방사선을 쬔인다. 왜 이렇게 위험한 일을 할까? 바로 호르메시스 효과 때문이다.

예방주사도 같은 원리다. 우리는 해마다 독감 예방주사를 맞는데, 사실 독감 예방주사는 우리 몸 안에 독감균을 넣는 것이다. 왜 이런 위험한 짓을 하는가? 바로 호르메시스 효과 때문이다. 비슷한 개념으로 ‘**외상 후 성장**’이라는 용어가 있다. 아마 ‘외상 후 스트레스 장애’ 혹은 ‘트라우마’라는 말은 많이 들어 보았겠지만 ‘외상 후 성장’이라는 용어는 생소하리라 생각한다. 외상 후 스트레스 장애는 과거에 경험했던 끔찍한 사건에 대한 기억으로 심리적으로 불안해지거나 두려워지는 것, 정상적인 생활이 어려워지는 현상을 말한다. 이처럼 과거에 받은 상처가 우리에게 많은 부작용을 가져온다. 하지만 우리가 기억해야 할 것은, 우리가 과거에 받은 상처가 부정적인 면만 있는 것이 아니라는 사실이다. ‘외상 후 성장’이라는 용어가 그것을 설명해준다. ‘외상 후 성장’은 과거에 받았던 끔찍한 아픔과 상처를 극복해가는 과정에서 오히려 예전보다 더 단단해지고 담대해지는 현상을 설명하는 용어이다.

▶ 위 내용과 함께 다음 칼럼의 내용도 읽어봅시다.

소설가 백영옥 씨는 칼럼에서 이런 내용들을 다루었다.

“호르메시스를 잘 파악하면 스트레스가 무조건 나쁘다는 해석을 경계하게 될 것이다. 약간의 소음, 공복, 허기, 독성, 비판 등은 우리를 이롭게 한다. 더 나아가면 스트레스의 근원을 제거하는 것이 명백히 해로운 결과를 초래할 수도 있는 것이다.”

우리는 스트레스가 없는 게 좋은 것이라고 생각하지만, 때로는 우리가 가진 스트레스에 이런 순기능도 있음을 기억해야 한다.

이런 차원에서 우리의 감사 지경이 좀 넓어졌으면 좋겠다. 우리는 평안한 것에 감사하고, 건강 주신 것에 감사하고, 직장생활을 잘하게 해주신 것에 감사하고, 주변에 나를 도와주는 사람을 많이 허락하신 것에 감사한다. **이런 감사도 당연히 드려야 하지만, 그렇지 않은 경우도 감사할 수 있기를 바란다. 하나님이 우리를 위해 주신 선물 같은 어려움이나 고난도 많으니까.** 우리가 영적인 눈을 열어 이것을 보게 되면 감사의 지경을 훨씬 넓혀갈 수 있을 것이다.

▶ in - 말씀 안으로

요나는 하나님께 불순종하다가 풍랑을 만나게 된다. 그가 탄 배에서 아끼운 물건들이 바다에 던져지고, 이제는 주변 사람들에 의해 요나마져 바다에 던져진다. 그리고 물고기 뱃속에 들어가는 일련의 과정을 겪게 된다. 그때 요나의 감정은 이렇다.

이르되 내가 받는 고난으로 말미암아 여호와께 불러 아뢰었더니
주께서 내게 대답하셨고 내가 ()에서 부르짖었더니 … 요나 2:2

유대인들에게 ‘스올’은 죽은 사람들이 가는 처소, 죽은 영들의 거처, 또는 무덤이란 의미를 가진 표현이다. 그러니까 요나가 지금 ‘스올의 뱃속에 빠졌다’라는 것은 절망적인 상태, 죽은 상태와 같은 처참한 자기를 표현한 것이다. 그렇다면 어떻게 ‘스올의 뱃속’이 축복의 도구요, 감사의 이유로 그리스도인들에게 고백될 수 있을까?

“하나님을 구하는 자가 되다”

요나에게 스올의 뱃속이 축복의 도구가 될 수 있었던 이유는 바로 그 스올의 뱃속이 요나로 하여금 ‘하나님을 진지하게 찾게 하는 도구’가 되었기 때문이다.

요나 1장 1절에서 요나에게 놀라운 일이 일어난다. 하나님의 말씀이 ‘임한 것’이다.

()이 아밋대의 아들 () 이르시되 … 요나 1:1

그런데 요나는 그 말씀을 자기 생각의 기준으로 잘라버렸다. 그의 반응을 보라.

그러나 요나가 () 일어나 다시스로 도망하려 하여 옴바로 내려갔더니 … 요나 1:3

요나는 하나님의 말씀을 건성으로 듣고 그저 피했다.

흥미로운 것은, 이렇게 하나님 말씀을 건성으로 듣던 요나가 “당신은 누구냐?”라는 질문에 대해서는 이렇게 답한다.

그가 대답하되 나는 히브리 사람이요 바다와 육지를 지으신 () 하고 … 요나 1:9

만약 여러분이 ‘하나님’이라면 어떻게 생각했을까? 저라면 엄청 껄떡했을 것 같다. 요나는 스스로를 ‘하나님을 경외하는 자’라고 표현하고 있지만, 정말 이것이 하나님을 경외하는 사람의 태도라고 할 수 있는가? 교회 다니는 사람 중에도 요나와 같은 사람들이 있다. 자신은 크리스천이라고, 하나님을 믿는다고, 하나님을 경외하는 사람이라고 말하지만 하나님의 말씀에 귀를 기울이지 않는 이들이 있다.

그런 요나의 태도가 스올의 뱃속을 경험하면서 완전히 달라진다.

¹ 요나가 물고기 뱃속에서 그의 하나님 여호와께 기도하여
² 이르되 () 주께서 내게 대답하셨고
() 주께서 내 음성을 들으셨나이다
³ 주께서 나를 깊은 속 바다 가운데에 던지셨으므로 큰 물이 나를 돌렸고 주의 파도와 큰 물결이 다 내 위에 넘쳤나이다
⁴ 내가 말하기를 내가 주의 목전에서 쫓겨났을지라도 () 하였나이다
... 요나 2:1-4

지금까지의 요나는 하나님의 말씀을 무시하고 정반대의 길로 도망갔다. 그러던 요나의 태도가 너무나 달라졌다. 하나님을 의지하고, 하나님께 의뢰한다.

어떻게 이렇게 달라지게 되었을까?

내 영혼이 () 내 기도가 주께 이르렀사오며 주의 성전에 미쳤나이다 ...
요나 2:7

여기서 '피곤'이라는 단어는 원어로 아주 강한 의미를 가지고 있다. '오늘 일 좀 했더니 피곤하네'라는 정도의 의미가 아니라 절망적인 상태를 말한다. **요나는 스올의 뱃속에서 자신의 영혼이 죽을 것 같은 고난을 겪었고, 그 일이 하나님을 생각하게 하는 재료가 되었다고 말한다.** 그래서 요나의 고난은 하나님 앞에서 축복이 될 수 있었다.

고난은 고난대로 당하면서도 거기에서 아무런 메시지를 발견하지 못한다면, 그는 세상에서 가장 어리석은 사람이라고 할 수 있다. 우리는 때로 스올의 뱃속 같은 고난을 경험한다. 이럴 때 우리가 해야 할 일은 내게 찾아온 고난을 축복으로 바꾸는 일이다. 그리고 그것을 가능하게 하는 것이 내가 겪는 고난을 '하나님을 진지하게 찾게 하는 도구'로 승화시키는 것임을 기억해야 한다.

▶ out - 우리의 삶으로

나눔1) 고난 속에서 하나님을 진지하게 찾고 있는가?

- 함께 찾아볼 성경구절 — 시편 34:17-18, 예레미야 29:13, 야고보서 1:2-3

나눔2) 하나님의 말씀에 얼마나 귀 기울이고 순종하고 있는가?

- 함께 찾아볼 성경구절 — 야고보서 1:22, 누가복음 11:28, 신명기 28:1-2

나눔3) 내 삶에서 감사의 지경을 넓히기 위해 무엇을 실천할 수 있는가?

- 함께 찾아볼 성경구절 — 데살로니가전서 5:18, 골로새서 3:17, 빌립보서 4:6-7

▶ 가볍게 근황토크

- ① **【기초】** 한 주간 지내면서 감사했던 일 한 가지를 나눠봅시다. 없다면 지난 말씀 이야기처럼 ‘**줘어짜서 만들어**’ 봅시다.
- ② **【고급】** 이와 관련하여 하나님이 주신 마음이 (혹은 생각이나 성경구절 등) 있다면 나눠봅시다.

▶ 오늘의 성경 읽기 _ 요나 2:1-10

- 지난 모임에서 읽었던 본문을 찾아 함께 다시 읽도록 합니다.

▶ in - 말씀 안으로

요나는 하나님께 불순종하다가 풍랑을 만나게 된다. 그가 탄 배에서 아끼운 물건들이 바다에 던져지고, 이제는 주변 사람들에 의해 요나마져 바다에 던져진다. 그리고 물고기 뱃속에 들어가는 일련의 과정을 겪게 된다. 그때 요나의 감정은 이렇다.

이르되 내가 받는 고난으로 말미암아 여호와께 불러 아뢰었더니
주께서 내게 대답하셨고 내가 ()에서 부르짖었더니 … **요나 2:2**

요나가 지금 ‘스울의 뱃속에 빠졌다’라는 것은 절망적인 상태, 죽은 상태와 같은 처참한 자기를 표현한 것이다. 그러나 스울의 뱃속에 빠져 있는 상태라 할지라도 그것이 축복이요, 감사의 이유가 될 수 있음을 지난 시간 확인하였다.

어떻게 그것이 가능했는가?

요나에게 스울의 뱃속이 축복의 도구가 될 수 있었던 이유는 바로 그 스울의 뱃속이 요나로 하여금 ‘하나님을 진지하게 찾게 하는 도구’가 되었기 때문이다. 그리고 끝내 요나는 다시 하나님께 감사의 고백을 올려게 되었다(욥2:9).

또 하나, 요나에게 스울의 뱃속이 축복의 도구가 될 수 있었던 이유는 무엇이 있을까?

“하나님의 주권을 깨닫다”

두 번째로 요나에게 스울의 뱃속이 축복의 도구가 될 수 있었던 이유는, 그것이 요나에게 ‘하나님의 주권을 자각하게 하는 도구’가 되었기 때문이다. 요나서 2장 2절에 보면 요나가 왜 이렇게 달라졌는지를 알 수 있는 말씀이 나온다.

이르되 내가 받는 () 여호와께 불러 아뢰었더니 … **요나 2:2**

요나는 자신이 받은 고난이 하나님을 부르고 의지하게 하는 동력이 되었다고 말한다. 3절에서는 한 걸음 더 나아간다.

() 나를 깊은 속 바다 가운데에 () … 요나 1:3

그는 고난을 어떻게 해석하는가? ‘주께서’ 행하셨다고 말한다. 모든 일을 허락하신 하나님의 주권을 드디어 깨닫기 시작한 것이다. 9절에 가서는 급기야 이렇게 고백한다.

나는 감사하는 목소리로 주께 제사를 드리며 나의 서원을 주께 갚겠나이다
() 하니라 … 요나 2:9

여기에서 ‘구원’은 단순히 물고기 뱃속에서 건짐 받는 차원을 뛰어넘는 전인격적인 구원, 즉 우리의 영혼과 육신이 모두 걸려 있는 차원에서의 구원을 말한다. 우리가 사는 이 시대는 그야말로 혼란과 혼돈의 시대이다. 우리 나라뿐 아니라 온 세계가 다 이상하게 흘러가고 있다. 남편이 둘, 부인이 셋이라는 기사가 나오질 않나, 아르바이트로 동성애 파트너를 하는 아이들이 있다는 기사를 비롯해 입에 담기조차 어렵고 민망한 일들이 많이 일어나는 현실이 펼쳐지고 있다.

이 모든 혼란의 근원적인 문제는 어디서 기인하고 있는가?

창조주 되시는 하나님의 주권을 인정하지 않은 데서 기인한다. 하나님의 창조 질서를 무너뜨리니까 혼란이 찾아오는 것이다. 창조주 하나님에 대한 존재를 부정해버리면, 너도 하나님이 될 수 있고 나도 하나님이 될 수 있는 혼란이 찾아오는데, 딱 지금 이 시대가 그런 혼란의 시대 아닌가?

그렇기 때문에 우리는 하나님의 존재와 그분의 주권을 회복시키는 일에 마음을 쏟아야 한다. 이 길만이 우리와 우리 가정과 이 시대가 사는 길이다. 중요한 것은 우리가 겪는 스올의 속이 바로 하나님의 주권을 자각하는 도구가 될 수 있음을 자각하는 것이다.

한 유명한 목사님이 은퇴 후에 암에 걸리셨다. 암투병 과정을 겪으면서 절망과 고통 속에 허우적거리고 있을 때 하나님께서 이 말씀을 주셨다고 한다.

너희의 하나님이 이르시되 너희는 위로하라 () … 이사야 40:1

내가 고통스러워 힘들어 할 때에 오히려 ‘하나님의 백성들’을 위로하라고 하시는 말씀을 들은 것이다. 하나님은 당신의 창조주 섭리 안에서 이 모든 것을 바라보길 원하셨다. 하나님은 여러 교회 안에도, 오늘의 대한민국에도 암으로 투병하는 수많은 성도가 있음을 깨닫게 하기 원하셨다. 그래서 위로하라는 사명을 주신 것이다. 오히려 이 말씀이 들리니 절망으로 물고 가기보다 오히려 비장하게 만들었다고 한다. 놀랍게도 목사님의 내적 혼란을 평정하는데 그리 오랜 시간이 걸리지 않았다고 한다. 이 일에 대한 주님의 뜻을 알게 되었기 때문이고, 그렇게 정리가 되고 나니, 이 일로 인한 아픔이나 상처가 사라지게 된 것이다.

여호와 하나님이 우리 인생의 주권자가 되신다는 게 얼마나 놀라운 일인가? 이것을 알게 되면 그 아픈 일이 사명으로 승화될 수 있다. 다시 한 번 9절을 읽어보자.

나는 감사하는 목소리로 주께 제사를 드리며 나의 서원을 주께 갚겠나이다
() 하니라 … 요나 2:9

▶ out – 우리의 삶으로

나눔1) 현재 내가 겪고 있는 어려움 속에서 하나님의 주권을 인정하고 있는가?

- 함께 찾아볼 성경구절 — 욥기 1:21, 로마서 8:28, 잠언 19:21

나눔2) 내가 겪는 고난이 하나님께서 맡기신 사명으로 승화될 수 있도록 어떻게 반응하고 있는가?

- 함께 찾아볼 성경구절 — 이사야 40:1, 고린도후서 1:3-4, 요한복음 14:27

나눔3) 하나님의 주권을 깊이 인정하며 감사하는 삶을 살고 있는가?

- 함께 찾아볼 성경구절 — 데살로니가전서 5:18, 빌립보서 4:6-7, 히브리서 13:15

【소그룹 모임을 어떻게 마치나요?】

◉ 꼭 기도 제목을 함께 나누는 것으로 ◉

모임을 마치시기 바랍니다.

*** 왜 기도 제목을 나누나요?**

- ▶ 기도제목을 나누면,
기도제목들을 함께 써 내려가게 되는 유익이 있습니다.
- ▶ 기도제목들을 보고,
담임목사와 함께 기도할 수 있습니다. (필요한 경우 중보기도팀에도 요청도 가능)
- ▶ 기도제목들을 보고,
다음 모임에서 더 관심 있게 다가가 물을 수 있습니다.
- ▶ 기도제목들을 보면
현재 영적인 상태와 마음의 상태를 짐작할 수 있습니다.
- ▶ 기도제목이
기도제목이 출석체크를 대신합니다. (기도제목이 없는 분들은 '없음'이라고 기재)

*** 어떻게 기도제목들을 공유하나요?**

- ▶ 기도제목들을 나눌 때 그룹원 중 한 분이 '서기' 역할을 맡으셔서 적어주시면 됩니다.

◉ 예시 ◉

○○○ 집사님: 사역들, 성도들과 기쁨으로 잘 섬길 수 있기를, 이번 주 10/13부터 11/12까지 남편의 출장이 있는데, 오고 가는 길 안전하게 잘 다녀올 수 있기를

○○○ 집사님: 출장간 남편, 세균성 장염이 건강하게 잘 낫고 10여 일 남은 출장 기간 잘 감당할 수 있기를, 영적 분별력을 가지고 스스로 마음을 잘 다스리며 믿음으로 나아갈 수 있기를, 어머니 마른 기침이 멈추고 잘 회복되길