



2025년 4월

소그룹 인도자, 참가자 공용



너희가

잡을 서로 지라

갈6:2

그리하여 그리스도의 법을 성취하라

▶ 가볍게 근황토크

- ① 요즘 내 믿음 상태를 날씨로 표현하면 어떤가요? 그리고 그 이유는?
【맑음, 구름 조금, 비, 폭풍전야, 태풍, 무지개, 안개, 눈 등】
- ② 그렇다면 지금 이 날씨 속에서 하나님께 가장 원하는 건 무엇인가요? 반대로 하나님은 나에게 무엇을 원하실까요?

▶ 오늘의 성경 읽기 _ 빌립보서 1장 1-11절

- 본문을 찾아 함께 읽도록 합니다.

▶ in & out - 말씀 안으로 & 삶으로

행복해지고 싶다면 어디서부터 시작해야 할까요?

빌립보서는 성경에서 가장 행복한 책이라고 불립니다. 왜냐하면 '기쁨', '즐거움', '감사'와 같은 단어들만 아주 짧은 책 안에 17번이나 등장하기 때문입니다. 놀라운 건, 이 행복의 책이 감옥에서 쓰였다는 사실입니다. 사도 바울은 로마 감옥에 갇힌 상태에서 이 편지를 썼습니다.

여기서 한 가지 중요한 교훈을 발견할 수 있습니다.

“행복은 ○○에 달린 것이 아니다”

바울은 행복한 상황에서 이 편지를 쓴 게 아니라, 감옥이라는 가장 힘든 환경 속에서 이 편지를 썼습니다.

진짜 행복해지고 싶다면 어디서부터 시작해야 할까요?

돈? 성? 시간 관리?

바울은 행복의 출발점을 분명히 말합니다.

바로 ○○입니다.

이것이 망가지면, 다른 게 아무리 좋아도 행복할 수 없습니다.

돈이 많고, 명예가 있고, 즐거움이 가득한 사람이라도 이혼 과정에 있다면 행복하지 않습니다.

○○가 불행하면, 인생 전체가 불행해집니다.

그래서 바울은 빌립보서를 시작하면서, ‘행복한 관계를 위한 습관’을 먼저 이야기합니다.

빌립보서 1장 1절부터 11절까지가 바로 그것이다.

다음 네 가지 습관을 살펴봅시다.

첫 번째 습관 ▪ 내 삶에 함께하는 사람들에게 ○○하는 습관을 가지라
바울이 빌립보서를 시작하면서 가장 먼저 했던 말을 생각해봅시다.

내가 너희를 생각할 때마다 나의 하나님께 ○○하며 … 빌립보서 1:3

여러분, 많은 심리학 연구들이 ‘감사하는 태도’와 ‘행복’ 사이의 강력한 연관성을 밝혀왔습니다.
심리학자들, 사회학자들, 다양한 연구자들이 반복해서 증명한 사실이 있습니다.¹⁾

*감사하는 사람일수록 행복합니다.
반대로, 감사하지 않는 사람은 불행하기 쉽습니다.*

좋은 관계를 원한다면, 감사의 태도로 시작해야 합니다.
당신의 관계는, 당신이 감사하는 만큼 더 깊어지고 더 기쁘게 유지될 수 있습니다.

그런데 여기 문제가 있습니다.
시간이 지나면 지날수록, 우리는 가까운 사람들을 당연하게 여기게 되더라는 것입니다.

오래 알고 지낸 사람일수록,
▪ 그들의 좋은 점보다 단점이 더 눈에 띄고,
▪ 그들과의 아픈 기억이 더 자주 떠오르고,
▪ 감사보다는 불평이 앞서게 됩니다.

그렇기 때문에 바울은 “내가 여러분을 생각할 때마다 하나님께 감사한다”고 반복해서 말합니다.

이건 의식적인 선택입니다.

감사는 그냥 저절로 흘러나오지 않습니다.
감사는 연습하고 훈련해야 할 습관입니다.

바울은 빌립보 교회를 떠올릴 때, 과거의 상처나 힘든 일들이 아닌, 하나님께서 주셨던 좋은 추억과 은혜를 먼저 기억합니다.

너희가 첫날부터 이제까지 복음을 위한 일에 참여하고 있기 때문이라 … 빌립보서 1:5 [현대인의 성경]

풀어서 말하자면 이런 뜻입니다.

“여러분이 처음으로 복음을 들었을 때부터 지금까지, 복음 전파를 위해 저와 함께 수고한 것을 생각하면 기쁨이 넘칩니다.”

사실, 바울이 빌립보에서 겪은 일들을 생각해보면, 좋은 기억만 있던 게 아닙니다.
그는 그곳에서 매 맞고, 감옥에 갇히고, 억울하게 재판받았고, 도시에서 쫓겨났습니다.
솔직히 말해서, 빌립보는 고통스러운 기억이 있는 곳입니다.

1) *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*
(Journal of Personality and Social Psychology, 2003)

그런데도 그는 말합니다.

“내가 여러분을 생각할 때마다, 하나님께 감사드립니다.”

이게 뭘 말할까요?

바울은 선택적으로 기억한 것입니다.

과거의 아픔이 아니라, 하나님의 은혜와 사람들의 헌신을 먼저 떠올린 것입니다.

혹시 여러분은 아직도 누군가에 대해 과거의 아픈 기억에 묶여 있지 않나요?

용서하지 못하고, 계속 그 기억 속에 살고 있지는 않나요?

기억은 선택입니다.

왜냐하면 우리는 무엇을 먼저 기억하고 생각할지 선택할 수 있는 존재이기 때문입니다.

【나눔1】 내 삶에 있는 사람들을 생각할 때 감사가 먼저 떠오르나요, 불평이 먼저 떠오르나요? [살전5:18]

【나눔2】 지금까지 감사하지 못했던 관계가 있다면, 그 이유는 무엇인가요? [골3:13-14, 롬12:18]

【나눔3】 ‘좋은 것은 기억하고, 나쁜 것은 잊자’는 선택적 기억을 내가 어떻게 실천할 수 있을까요? [빌4:8, 시103:2-5]

▶ 가볍게 근황토크

- ① 요즘 내 믿음 상태를 날씨로 표현하면 어떤가요? 그리고 그 이유는?
【맑음, 구름 조금, 비, 폭풍전야, 태풍, 무지개, 안개, 눈 등】
- ② 그렇다면 지금 이 날씨 속에서 하나님께 가장 원하는 건 무엇인가요? 반대로 하나님은 나에게 무엇을 원하실까요?

▶ 오늘의 성경 읽기 _ 빌립보서 1장 1-11절

- 본문을 찾아 함께 읽도록 합니다.

▶ in & out - 말씀 안으로 & 삶으로

행복해지고 싶다면 어디서부터 시작해야 할까요? [SESSION 01과 동일]

빌립보서는 성경에서 가장 행복한 책이라고 불립니다. 왜냐하면 '기쁨', '즐거움', '감사'와 같은 단어들만 아주 짧은 책 안에 17번이나 등장하기 때문입니다. 놀라운 건, 이 행복의 책이 감옥에서 쓰였다는 사실입니다. 사도 바울은 로마 감옥에 갇힌 상태에서 이 편지를 썼습니다.

여기서 한 가지 중요한 교훈을 발견할 수 있습니다.

“행복은 ○○에 달린 것이 아니다”

바울은 행복한 상황에서 이 편지를 쓴 게 아니라, 감옥이라는 가장 힘든 환경 속에서 이 편지를 썼습니다.

진짜 행복해지고 싶다면 어디서부터 시작해야 할까요?

돈? 성? 시간 관리?

바울은 행복의 출발점을 분명히 말합니다.

바로 ○○입니다.

이것이 망가지면, 다른 게 아무리 좋아도 행복할 수 없습니다.

돈이 많고, 명예가 있고, 즐거움이 가득한 사람이라도 이혼 과정에 있다면 행복하지 않습니다.

○○가 불행하면, 인생 전체가 불행해집니다.

그래서 바울은 빌립보서를 시작하면서, ‘행복한 관계를 위한 습관’을 먼저 이야기합니다.

빌립보서 1장 1절부터 11절까지가 바로 그것이다.

지난 시간에 살펴본 첫 번째 습관에 이어 오늘은 두 번째 습관을 살펴보겠습니다.

두 번째 습관 ▪ 내 삶에 함께하는 사람들을 위해 ○○으로 ○○하라
바울은 단순히 “여러분을 위해 기도합니다”라고 하지 않습니다.

간구할 때마다 너희 무리를 위하여 ○○으로 항상 ○○함은 ... 빌립보서 1:4

자, 한번 생각해봅시다.

여러분 삶에 있는 누군가가 여러분을 짜증나게 하거나, 갈등이 있거나, 불편한 관계에 있다면, 그 사람을 위해 기도하고 있나요? 아니면 속으로 불평하고, 잔소리하고, 속상해만 하고 있진 않나요?

여기서 바울은 이렇게 말합니다.

불평하거나 비난하지 말고, ○○하라.

그리고 단순히 기도하는 것을 넘어서 ‘○○으로 기도하라’고 합니다.

나를 짜증나게 하는 사람을 위해 기도하면 무슨 일이 일어날까요?

놀랍게도, 내 마음이 먼저 바뀝니다.

그 사람을 바라보는 시선이 바뀌고, 나 자신도 성숙해지며, 하나님께서 그 사람 안에서도 역사하시기 시작합니다.

기도는, 긍정적인 생각보다 훨씬 강력합니다.

긍정적인 생각으로는 남을 바꿀 수 없습니다.

하지만 긍정적인 기도는 하나님께서 ○○○○ 합니다.

행복한 관계 회복을 위한 첫 번째 방법은 “그 사람을 위해 기도하는 것입니다”

“좋지 않은 관계를 좋은 관계로 바꾸는 가장 빠른 방법은, 그 사람을 위해 기도하는 것이다.”

자, 그럼 질문이 생기죠.

"무엇을 기도해야 하나요?"

빌립보서 1장 9절부터 11절까지에서 바울은 이렇게 기도합니다.

이것은 여러분이 사랑하는 사람들, 자녀들, 친구들, 배우자, 심지어 자신을 위해서도 기도할 수 있는 4가지 기도 제목입니다:

1) 사랑이 더 풍성해지기를 기도하라

- “너희 사랑을 지식과 모든 총명으로 점점 더 풍성하게 하사” (9절)

2) 지혜로운 선택을 할 수 있도록 기도하라

- “지극히 선한 것을 분별하며” (10절)

3) 진실하고 순결한 삶을 살도록 기도하라

- “또 진실하며 허물 없이 그리스도의 날까지 이르고” (10절)

4) 예수님을 닮은 삶을 살도록 기도하라

- “예수 그리스도로 말미암아 의의 열매가 가득하여” (11절)

여기서 말하는 ‘의의 열매’는 갈라디아서 5장에서 나오는 성령의 열매, 즉 예수님의 성품입니다.

사랑, 기쁨, 평화, 인내, 친절, 선함, 신실함, 온유, 절제.

이게 바로 예수님의 모습이고, 우리가 기도로 구해야 할 성품입니다.

여러분, 이 기도 제목은 100% 하나님의 뜻 안에 있는 기도입니다.

“주님, 당신의 뜻이라면...” 하고 망설일 필요 없습니다.

왜냐하면 이걸 성경에 있는 하나님의 뜻이기 때문입니다.

그러므로 이 기도를 드리는 여러분에게 하나님은 반드시 응답하시며, 여러분의 마음도 온전하게 하실 것입니다.

【나눔1】 나는 지금 기쁨으로 기도하고 있는 사람이 있나요? [살전1:2-3]

【나눔2】 갈등 관계에 있는 사람을 위해 기도해본 적이 있나요? 어떤 변화가 있었나요?

[마5:44 명령은 기도의 초대, 욥42:10]

【나눔3】 바울이 드린 4가지 기도 제목 중, 지금 내게 가장 필요한 기도는 무엇인가요? [엡1:17-19]

【소그룹 모임을 어떻게 마치나요?】

6 기도 제목을 함께 나누는 것으로 9

모임을 마치시기 바랍니다.

*** 왜 기도 제목을 나누나요?**

▶ 기도제목을 보고,

함께기도할 수 있습니다. (필요한 경우 중보기도팀에도 요청도 가능)

▶ 기도제목을 보고,

다음 모임에서 더 관심 있게 다가가 들을 수 있습니다.

▶ 기도제목을 보면

현재 영적인 상태와 마음의 상태를 짐작할 수 있습니다.

▶ 기도제목이

기도제목이 출석체크를 대신합니다.