



2025년 6월

소그룹 인도자, 참가자 공용



너희가

**짐을 서로 지라**

갈6:2

그리하여 그리스도의 법을 성취하라

# 나를 힘들게 하는 사람들, 어떻게 해야 할까요?

## 「교재 사용법」

1) 이번 교재는 하나로 구성되어 있습니다. 한 달에 걸쳐 이 주제를 가지고 꾸준히 나눠보시길 바랍니다.

2) 첫 번째 모임에서 이 내용을 배우고, 두 번째 모임에서 후토크를 하면 좋습니다.

2025년 6월 | 캔사스중앙교회 | 소그룹 모임

### ▶ 가볍게 근황토크

① 요즘 내 마음 상태를 날씨로 표현하면 어떤가요? 그리고 그 이유는?

【맑음, 구름 조금, 비 온 뒤 갸, 우중충, 폭풍전야, 태풍, 무지개, 안개, 눈폭풍 등】

② 그렇다면 지금 이 날씨 속에서 하나님께 가장 원하는 건 무엇인가요? 반대로 하나님은 나에게 무엇을 원하실까요?

### ▶ 오늘의 성경 읽기 \_ 에베소서 4장 26-27절

- 본문을 찾아 함께 읽도록 합니다.

### ▶ in & out - 말씀 안으로 & 삶으로

#### 감정을 순식간에 바꿔버리는 사람들

우리는 좋은 하루를 보내고 있다가도 단 1~2초 만에 감정이 완전히 뒤바뀌는 경험을 하곤 합니다. 영어로 'Crazy Maker'라 불리는 표현이 있습니다. 단 몇 마디로 나를 화나게 할 수 있는 사람들을 가리키는 말입니다. 건강한 관계를 위해서 우리는 이런 사람들을 잘 다루는 법을 배워야 합니다.

우리는 이번 소그룹 모임을 통해서 다음 세 가지를 살펴보고자 합니다.

- 분노가 어떻게 나타나는지
- 우리 삶 속에서 분노를 어떻게 다루는지
- 그리고 그 사람의 분노모드를 어떻게 해제하는지

#### 분노에 대한 몇 가지 사실들

- 평균적으로 여성은 일주일에 3번, 남성은 6번 화를 냅니다.
  - 여성은 사람에게, 남성은 물건(예: 컴퓨터, 기계 고장 등)에 화를 냅니다.
  - 여성은 주로 말로 분노를 표현하고, 남성은 행동으로 표현합니다.
  - 흥미롭게도, 미혼 성인이 기혼 성인보다 2배 더 자주 분노를 표현합니다.
  - 가장 자주 분노를 표현하는 장소는? 가정입니다. 사랑하는 사람에게 더 자주, 더 강하게 화를 냅니다.
- ※ 의사인 맥밀런(S.I. McMillen) 박사는 51가지 질병이 분노와 직접적으로 연관되어 있다고 말합니다.  
요즘은 항문 전문의들조차 분노가 신체적 통증을 유발할 수 있다고 말할 정도입니다.

## 분노는 항상 나쁜 것일까?

- <sup>1</sup>○○되지 않은 분노는 항상 잘못된 것입니다.
- 하지만 모든 분노가 잘못된 것은 아닙니다.  
어떤 상황에서는 분노가 사랑의 증거입니다.  
예를 들어, 누군가 내 자녀나 아내를 해치려 한다면, 화가 나는 것은 자연스러운 일입니다.
- 만약 전혀 화가 나지 않는다면, 그것은 <sup>2</sup>○○○일 수 있습니다.

## 성경도 분노에 대해 말합니다.

- 하나님도 분노하십니다. 우리는 하나님의 형상대로 지음받았기 때문에, 감정을 느낄 수 있는 것입니다.
- 성경에는 총 375번이나 하나님, 예수님, 성령님이 분노하셨다는 구절이 나옵니다.  
예를 들어, 사회의 불의, 탐욕, 인종차별, 성적 학대, 가난... 이런 것들에 분노하는 것은 <sup>3</sup>○○○ 분노입니다.

그래서 위 내용을 종합해 볼 때 성경은 이렇게 말씀하십니다.

---

분을 내어도 <sup>4</sup>○를 짓지 말며 해가 지도록 분을 품지 말고  
마귀에게 틈을 주지 말라 ... **에베소서 4:26-27**

---

이 구절은 이렇게 말합니다. **분노 자체는 죄가 아니지만, 그 분노로 죄짓는 방식은 잘못되었다는 것입니다.**  
즉, 분노에도 **의로운 방식**이 있고, **죄를 짓는 방식**이 있습니다.

## 네 가지 분노 표현 유형 - 4M

---

### 1. 기관총형 (Machine Guns)

이 유형은 분노를 참지 않고 있는 그대로 분출하는 사람입니다. 그냥 마구 쏟아냅니다. 욱하고, 소리 지르고, 물건을 던지고, 심지어 손을 대기도 합니다. 명백하게 화난 게 티가 납니다. 무언가 버튼 하나만 눌리면 그대로 폭발해버립니다. 걷는 시한폭탄과도 같습니다.

**일반 예)** ‘오하이오 주립대 감독 우디 헤이스(Woody Hayes) —

훌륭한 경력을 가졌지만, 분노 문제로 인해 경기를 보다가 상대 선수를 주먹으로 때리고 경력 전체가 한순간에 끝났습니다.

**성경 예)** 가인 (창세기 4:5, 8)

**특징** ▪ 분노가 지나간 후엔 강한 후회와 수치심을 느낍니다.

- 종종 “내가 왜 그랬지...” 하며 자책합니다.

### 2. 침묵형 (Mutes)

이 유형은 기관총형과 정반대입니다. 분노를 드러내지 않고 숨기는 사람들입니다. 폭발하지 않고, 억누르고, 부정하며, 거짓된 평정을 유지하려 합니다. 배우자가 분명히 화나 보이는데, “당신 화났지?”라고 물으면 “아니야”라고 대답합니다. 속은 부글부글인데 겉으로는 아닌 척하는 겁니다.

**특징** ▪ 이들은 “슬로우 쿠커형 분노”입니다. 천천히 끓고, 안에서 좋아들고, 몸으로 식입니다.

- 문제는 이 억눌린 분노가 신체에 영향을 준다는 것입니다. 혈압 상승, 만성 통증, 두통, 위장 장애 등이 나타납니다.

**성경 예)** 선지자 예레미야 (예레미야 15장 — “나는 홀로 앉아 있었고, 분노로 가득 찼다.”)

예레미야는 사회의 부패에 분노했지만 폭발하지 않고 혼자 끙끙 앓으며 병들었습니다.

**결론** ▪ 분노는 반드시 표현되어야 합니다.

- 그렇지 않으면 몸이 그 분노를 흡수합니다. 삼킨 분노는 언젠가 다른 방식으로 표출됩니다.

### 3. 순교자형 (Martyrs)

이 유형은 자신을 탓하며, 언제나 “내 잘못이야”라고 말합니다. 자기 비난, 자책, 우울의 늪에 빠집니다. 자신을 끊임없이 책망하며, 말없이 아픔을 안고 삽니다. 주변에 이상하거나 잘못된 사람이 있음에도, “내가 뭘 잘못했지?”라고 자기 안으로 원인을 돌립니다.

**특징** ▪ 늘 “나는 그래야만 해”, “난 이래야 해”라고 생각합니다.

- ‘자기 비난’은 결국 우울증으로 이어질 수 있습니다.

**성경 예)** 탕자의 형 (누가복음 15장 — “나는 이렇게 충성했는데 왜 나한테 잔치 한 번 안 해줬나요?”)

형은 마음 속 분노를 드러내지 않다가, 결국 아버지에게 버치고 비딱한 태도를 보입니다.

**요약** ▪ 자책과 우울은 분노를 억누를 때 생깁니다.

- 순교자형은 자신도 아프고, 주변도 힘들게 만듭니다.

### 4. 조종자형 (Manipulators)

이 유형은 표면상으로는 관철아 보이지만, 뒤에서 복수하거나 다른 방식으로 상처 주는 사람입니다. 직접 말하진 않지만, 은근한 말과 행동으로 상대를 조종합니다.

**특징** ▪ “화내지 마. 복수해.”라는 마음가짐.

- 비꼬는 말투, 간접적인 비난, 냉소적 태도.
- 누군가가 지적하면 “아, 그냥 농담이었어” 하며 넘어갑니다.

※ 신앙적인 언어로 포장하며 “내 마음이 불편했어”라고 말하지만, 사실은 속이 뒤집힌 상태입니다.

**성경 예)** 바리새인들 (누가복음 6:10-11 — “그들은 분노에 가득 차서 예수를 어떻게 죽일지 서로 의논했다.”)

겉으로는 경건했지만, 안에는 질투와 분노가 가득했습니다.

**이 네 가지 유형은,**

- 이 네 가지 모두 비성경적이며 건강하지 않은 방식입니다.
- 그러나 이 네 가지 모두 배운(학습된) 행동이며, 따라서 다시 배워서 바꿀 수 있습니다.

## 분노 유발자를 다루는 다섯 가지 성경적 방법

---

### 1. 첫 번째: 화내기 전에 분노의 대가를 계산하라

누군가 당신의 ‘분노 버튼’을 누르고 당신을 자극할 때, 화를 내기 전에 먼저 생각하시기 바랍니다.

“내가 지금 화를 내면 어떤 대가를 치르게 될까?”

- 
- 잠언 29:22 — “노하는 자는 <sup>5</sup>○○다툼을 일으키고 성내는 자는 범 죄함이 많으니라”
  - 잠언 15:18 — “분을 쉽게 내는 자는 다툼을 일으켜도 노하기를 더디 하는 자는 <sup>6</sup>○○시비를 그치게 하느니라”
  - 잠언 14:29 — “노하기를 <sup>7</sup>○○더디 하는 자는 크게 명철하여도 마음이 조급한 자는 어리석음을 나타내느니라”
- 

### 분노의 대가

- 문제를 더 키움
- 죄를 짓게 됨
- 논쟁을 유발함
- 실수를 저지름
- 관계를 파괴함

### 정리해둬야 할 문장

---

“내가 분노를 터뜨릴 때, 나는 반드시 무언가를 잃게 된다.”

---

분노는 단기적으로 사람을 움직일 수 있지만, 장기적으로 관계를 망칩니다.

자녀든, 직원이든, 배우자든, 협박성 분노로 움직이면 결국 반감, 무관심, 소외감을 불러옵니다.

## 2. 두 번째: 말 뒤에 숨겨진 아픔을 보라

누군가가 화를 내거나 공격적인 태도를 보일 때, 그가 무엇을 말하는지에 반응하지 말고, 왜 그렇게 말하는지를 생각해보기 바랍니다.

---

- 잠언 19:11 — “노하기를 더디 하는 것이 사람의 <sup>8</sup>○○요 허물을 용서하는 것이 자기의 영광이니라”
- 

### 정리해둬야 할 문장

---

‘상처 입은 사람’이 다른 사람을 ‘상처 입힌다.’

---

무례하고 냉소적이며, 공격적인 사람들은 사실 마음속으로 이렇게 외치고 있는 것입니다:

“나는 사랑받고 싶어! 나는 불안해! 나는 불행해!”

사랑받는 사람은 사랑을 베풀습니다.

안정감을 가진 사람은 공격적이지 않습니다.

공격적인 사람은 사실 사랑과 안정감에 굶주린 사람입니다.

그들이 필요로 하는 것은 그들이 받을 자격이 있는 것이 아닙니다.

복수로 대응할지, 선으로 악을 이길지 선택하시기 바랍니다.

### 3. 세 번째: 반응을 늦춰라

감정적으로 즉각 반응하지 말고, 멈추고 생각하라.

---

- 잠언 29:11 — “<sup>9</sup>○○○○ 자는 자기의 노를 다 드러내어도 지혜로운 자는 그것을 억제하느니라”
  - 잠언 15:1 — “유순한 대답은 분노를 쉬게 하여도 과격한 말은 노를 격동하느니라”
- 

감정적으로 즉시 반응하는 것은 분노를 더 부추깁니다.

잠시 멈추는 것은 지혜의 표시이자 분노를 진정시키는 시작점입니다.

### 4. 네 번째: 자제력을 길러라

- 잠언 16:32 — “노하기를 더디하는 자는 용사보다 낫고 자기의 마음을 다스리는 자는 성을 빼앗는 자보다 나으니라”
- 

진짜 강한 사람은 감정을 다스릴 줄 아는 사람입니다. 대통령이 되거나 성공한 기업인이 되는 것보다, 자신의 감정을 컨트롤할 수 있는 사람이 더 위대합니다.

분노는 배운 반응입니다.

우리는 대부분 그 분노를 부모님이나, 학교와 사회 속에서 배웠습니다.

**그러나 좋은 소식은, 배운 것은 다시 배워서 고칠 수 있다는 것입니다.**

### 5. 다섯 번째: 하나님의 말씀을 기준 삼아 반응하라

분노 유발자들은 감정적으로 여러분을 끌고 가고 싶어 합니다.

그러나 우리는 상대의 행동이 아니라, 하나님의 진리에 따라 반응해야 합니다.

---

- 로마서 12:17-21 —  
“악을 <sup>10</sup>○으로 갚지 말고… 할 수 있거든 너희로서는 모든 사람과 더불어 화목하라… 악에게 지지 말고 <sup>11</sup>○으로 악을 이기라.”
- 

상대의 태도에 따라 반사적으로 반응하지 말고,

하나님의 말씀에 근거한 반응을 해야 합니다.

분노 유발자들이 여러분을 불공평하게, 불친절하게, 상처 주는 방식으로 대할 때 **그들과 똑같은 방식으로 대하지 마십시오.** 대신, 하나님의 기준에 따라 반응하시기 바랍니다.

- 다음 페이지에 ‘나눔 질문’이 있습니다 -

“나눔의 깊이를 더하는 질문”

**【나눔1】** 나는 어떤 유형의 분노 표현을 가장 많이 보이나요? (기관총형 / 침묵형 / 순교자형 / 조종자형)  
내가 화를 냈던 상황은 무엇이었고, 그때 나는 어떻게 반응했나요?

*내 사랑하는 형제들아 너희가 알지니 사람마다 듣기는 속히 하고 말하기는 더디 하며 성내기도 더디 하라  
사람이 성내는 것이 하나님의 의를 이루지 못함이라  
... 야고보서 1:19-20*

**【나눔2】** ▪ 분을 내어도 죄를 짓지 말라(엡 4:26)는 말씀을 내 삶에 어떻게 적용할 수 있을까요?  
▪ 상대의 말과 행동보다 그 마음의 아픔을 바라본다는 것이 실제로 나에게 어떻게 가능할까요?

*분을 내어도 죄를 짓지 말며 해가 지도록 분을 품지 말고  
마귀에게 틈을 주지 말라  
... 에베소서 4:26-27*

**【기도요청】** 나를 힘들게 하는 그 사람을 위해 서로 구체적인 기도를 요청해보시기 바랍니다.

【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.

3페이지 \_ 1 통제, 2 무관심, 3 의로운, 4 죄

5페이지 \_ 5 다툼, 6 시비, 7 더디, 8 슬기

6페이지 \_ 9 어리석은, 10 악, 11 선