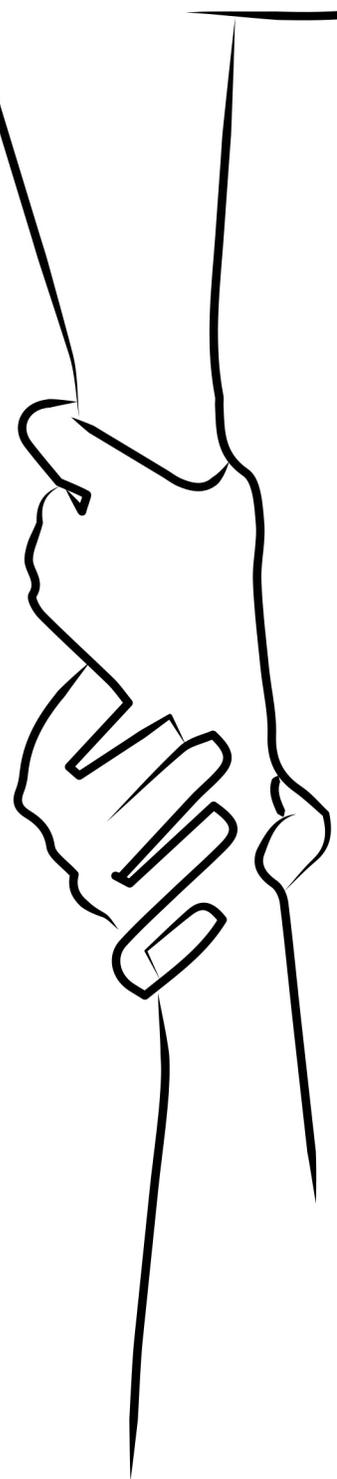




2025년 9월

소그룹 인도자, 참가자 공용



너희가

**짐을 서로 지라**

갈6:2

그리하여 그리스도의 법을 성취하라

# Part 1. 어떻게 도울 것인가

Part 1. 어떻게 도울 것인가 | Part 2. 어떻게 지나갈 것인가

## 「교재 사용법」

이번 교재도 하나의 주제를 둘로 구성하였습니다.

소그룹 모임의 상황을 고려해서, 한 번에 또는 두 번에 나눠서 모임을 가지실 수 있습니다.

2025년 9월 | 캔사스중앙교회 | 소그룹 모임

### ▶ 가볍게 근황토크

\* 다음 질문 중에 하나를 택해서 나눠보도록 합니다.

- 일상에서 하나님을 특별히 더 가까이 느꼈던 순간이 있다면?
- 최근에 '작은 기적'이나 '하나님이 주신 선물 같다'고 느낀 일이 있었다면?
- 요즘 자주 드리는 짧은 기도 한 문장이 있다면?
- 이번 주에 마음에 가장 와닿았던 성경 구절이나 묵상 포인트가 있다면?

### ▶ 오늘의 성경 읽기 \_ 갈라디아서 6:2

- 본문을 찾아 함께 읽도록 합니다.

### ▶ in & out - 말씀 안으로 & 삶으로

#### 재앙은 누구에게나 일어납니다.

#### 재앙은 왜 누구에게나 일어날까요?

이 세상은 완전한 곳이 아니요, 깨어진 곳이기 때문입니다.

우리가 사는 땅은 에덴동산이 아니라, '에덴의 밖'입니다.

깨어진 이 땅에서는 누구에게나 재앙이 미칠 수 있습니다.

여러분에게도, 옆에 앉아 있는 사람에게도, 우리 모두에게도 일어날 수 있습니다.

성경은 이렇게 말씀합니다.

---

분명히 사람은 자기의 시기도 알지 못하니  
물고기들이 재난의 ○○에 걸리고 새들이 ○○에 걸림 같이  
인생들도 재앙의 날이 그들에게 홀연히 임하면 거기에 걸리느니라  
... 갈라디아서 5:17

---

그렇습니다. 우리는 예기치 않은 일을 만날 수 있습니다.

갑작스러운 일들이 우리를 덮칠 수 있습니다.

우산이 없는 상태로 소나기를 만났던 것처럼 말입니다.

## 갑자기 재앙이 찾아온다면 우리는 가장 먼저 어떻게 반응할까요?

아마도 ‘충격’을 받게 될 것입니다.

성경은 이와 같이 갑작스럽고 충격에 빠진 사람들의 모습을 다양하게 보여줍니다.

- **예레미야**는 이렇게 말합니다.  
“우리에게 끔찍하고 충격적인 일이 일어났다” (렘5:30)
- **에스겔**은 이렇게 말합니다.  
“일어난 일 때문에 나는 7일 동안 앉아만 있었다. 충격으로 아무것도 할 수 없었다.” (겔3:15)
- **이사야**는 말합니다.  
“나는 끔찍한 고통 가운데 있다. 나는 충격 속에 있고 너무 아파서 들을 수도, 볼 수도 없다. 내 머리가 빙빙 돈다. 저녁은 내가 가장 좋아하는 시간이었는데, 이제는 악몽이 되어버렸다. 나는 충격 속에 있고, 머리가 어지럽고, 몸이 마비된 것 같다.” (사21:3-4)
- **다윗**도 말합니다.  
“나는 완전히 어둠 속에 있다. 마치 죽은 지 오래된 사람 같다.” (시143:3-4)

## 우리가 소그룹 모임을 하면서 늘 해왔던 ‘세 가지 부류’에 대한 이야기가 있습니다.

우리는 다음 세 가지 경우 중 하나에 속할 것입니다.

1. 지금 위기에 처한 사람을 알고 있거나
2. 직접 그 위기 속에 있거나
3. 아직 모르지만, 곧 위기를 맞게 되거나

## 인생은 위기의 연속이기에, 언제든지 우리가 준비되지 못한 위기 앞에 설 수 있습니다.

예를 들자면,

1. 재정적 위기: 실직을 당하는 것
2. 건강의 위기: 의사에게서 청천벽력 같은 전화를 받는 것 - “검사 결과가 양성입니다”
3. 관계의 위기: 누군가로부터 거절을 당하거나, 누군가가 영원히 내 곁을 떠나버리는 것

오늘 위 세 부류의 사람 모두에게 해당하는 말씀을 나눌 예정입니다.

먼저 Part 1에서는 ‘충격에 빠진 친구를 어떻게 도와줄 수 있을까?’ 하는 문제를 다루겠습니다.

다음 Part 2에서는 ‘내가 위기 속에 있을 때 어떻게 지나갈 수 있을까?’ 하는 문제를 다루겠습니다.

먼저 충격에 빠진 친구를 어떻게 도와줄 수 있을까요?

다음 세 가지가 도움이 될 것입니다.

## 1. 그냥 찾아가라

이것이 첫 번째입니다. **그냥 함께 있어주는 것입니다.**

옆에서 지켜만 보지 말고, 초대받기를 기다리지도 마십시오.

사람이 고통 가운데 있을 때 — 실직을 당했거나, 유방암 진단을 받았거나, 사랑하는 사람이 죽었거나, 갑자기 이혼 요구를 받았을 때 — 우리는 종종 이렇게 생각합니다.

“무슨 말을 해야 할지 모르겠어.”

답을 드릴 수 있습니다. **아무 말도 할 필요가 없습니다.**

사실, 말하지 않는 것이 더 낫습니다.

그러니 걱정하지 마십시오. “충격 속에 있는 내 친구에게 무슨 말을 해야 하지?” 고민하지 않아도 됩니다.

필요한 것은 말이 아니라, 그저 나타나서 함께 있어주는 것입니다.

우리는 이것을 ‘임재의 사역(the ministry of presence)’ 이라고 부릅니다.

그리고 잊지 마십시오. **초대를 기다리지 말고 스스로 가야 합니다.**

### 욥의 친구들의 이야기

욥기 2장에 보면, 욥이 하루아침에 모든 것을 잃습니다. 건강도, 재산도, 그리고 가족까지.

욥의 세 친구가 그 소식을 듣고 어떻게 했습니까?

성경은 이렇게 말합니다.

---

그 때에 욥의 친구 세 사람이 이 모든 재앙이 그에게 내렸다 함을 듣고  
각각 자기 지역에서부터 이르렀으니 곧 데만 사람 엘리바스와 수아 사람 빌닷과 나아마 사람 소발이라  
그들이 욥을 위로하고 위로하려 하여 서로 약속하고 오더니

… 욥기 2:11

---

그들이 각자 집에서 출발하여 만나기로 약속하고, 욥을 찾아가 위로하고 그와 함께 슬퍼하였습니다.

이것이 진정한 친구입니다. 초대받기를 기다리지 않고, “우리 친구가 고통 중이다. 가자.” 하고 행동한 것입니다.

릭 워랜 목사님의 아들 매튜가 세상을 떠났을 때, 목사님이 속한 소그룹원들이 몇 분 안 되어 그의 집 앞마당에 모였습니다.

그들은 11년 동안 함께 목사님과 함께 했던 사람들이었습니다.

훗날 목사님이 충격스러웠던 그 날을 다음과 같이 회고합니다.

---

그들이 도착했을 때, 저는 어떤 말도 필요하지 않았습니다. 말은 필요 없고, 터치가 필요했습니다.

그들은 제 등을 두드리며, 제가 흐느껴 울 때 저를 껴안아 주었습니다. 그저 곁에 있어 주었을 뿐입니다. 때로는 조용히 곁에서 있다가, 다시 와서 제 어깨에 손을 얹어주었습니다. 저는 그 순간, 말로 표현할 수 없는 고통 가운데 있었기에, 어떤 말도 위로가 되지 않았습니다. 저는 충격 속에 있었고, 제게는 그저 사람들이 함께 있어 주는 것만이 필요했습니다.

그날 밤, 제 소그룹은 집에 돌아가지 않았습니다. 소파와 바닥에서 함께 밤을 지새웠습니다. ‘우린 여기 있을 거야. 당신을 혼자 두지 않을 거야.’ 그렇게 말이죠.

---

## 2. 고통을 함께 나누라

두 번째로, 충격에 빠진 친구를 돕는 방법은 그들의 고통을 함께 나누는 것입니다.

욥기의 이야기를 계속 보겠습니다. 욥기 2장 12-13절에 이렇게 기록되어 있습니다.

<sup>12</sup> 눈을 들어 멀리 보매 그가 욥인 줄 알기 어렵게 되었으므로  
그들이 일제히 소리 질러 울며 각각 자기의 겹옷을 찢고 하늘을 향하여 티끌을 날려 자기 머리에 뿌리고  
<sup>13</sup> 밤낮 칠 일 동안 그와 ○○ 땅에 앉았으나  
욥의 고통이 심함을 보므로 그에게 한마디도 ○하는 자가 없었더라  
… 욥기 2:12-13

친구들은 욥에게 아직 도착하기도 전에 이미 울고 있었습니다.

멀리서 그의 모습만 보고도 눈물이 터져 나왔습니다.

### 중요한 원칙: “슬픔이 클수록, 말은 줄어든다”

여러분, 꼭 기억해야 할 것이 있습니다.

“슬픔이 클수록, 말은 줄어든다.”

- 누군가 손에 가시가 박혔다면, 우리는 30분 동안 위로의 말을 해 줄 수도 있습니다.
- 누군가 나쁜 하루를 보냈다면, 전화로 한참을 이야기하며 격려할 수도 있습니다.
- 하지만 사랑하는 이를 잃은 사람 앞에서는… 말할 필요가 없습니다.  
그저 함께 있는 것, 눈물을 함께 흘리는 것이 가장 큰 위로입니다.

성경은 로마서 12장 15절에서 이렇게 명령합니다.

즐거워하는 자들과 함께 즐거워하고  
우는 자들과 함께 울라  
… 로마서 12:15

‘우는 자들과 함께 울라’

### 왜 이것이 중요할까요?

인생은 종종 설명되지 않습니다. 삶은 불공평해 보이고, 손실은 불가피합니다.

어느 날 갑자기 우리의 세상이 뒤집힐 수 있습니다.

- “왜 내 남편이 나를 떠났을까?”
- “왜 내 아내가 암으로 죽었을까?”
- “왜 내가 직장을 잃었을까?”
- “왜 내 자녀가 정신적인 문제로 고통받을까?”

우리는 이유를 찾고 싶어 하지만, 대답은 쉽게 오지 않습니다.

이럴 때 필요한 것은 설명이나 조언이 아니라, 함께 울어주는 것입니다.

성경이 그것을 우리에게 가르쳐주고 있습니다.

그래서 여러분이 누군가를 위로할 때는, 말을 아끼십시오. 설명하려고 애쓰지 마십시오.

그저 울어주십시오.

그들이 잃어버린 것은 말로 채워질 수 있는 것이 아닙니다. 대신 그들에게 필요한 것은 공동체의 눈물입니다.

### 3. 주도적으로 도우라

세 번째로, 충격에 빠진 친구를 돕는 방법은 스스로 먼저 나서서 돕는 것입니다.

잠언 3장 27절은 이렇게 말합니다.

---

네 손이 선을 베풀 힘이 있거든  
마땅히 받을 자에게 베풀기를 아끼지 말며  
... 잠언 3:27

---

여기서 ‘선을 베풀다’라는 것은 무엇이든 실질적인 도움을 의미합니다.

- 심부름을 대신해 주는 것
- 아이를 대신 봐주는 것
- 음식을 가져다주는 것
- 라이드를 해주는 것
- 잔디를 깎아주는 것

즉, 필요한 일이라면 무엇이든 해주는 것이 바로 ‘선을 베푸는 것’입니다.

그런데 이 지점에 ‘**하지 말아야 할 말**’이 있습니다.

많은 사람이 잘못된 방식으로 접근합니다.

예를 들어, 누군가 큰 손실을 겪었을 때 이렇게 말합니다.

- “필요하면 연락해.”
- “무엇이든 도와줄게. 말만 해.”

여러분, 이것은 충격 속에 있는 사람에게 전혀 도움이 되지 않습니다.

왜냐하면 이제 도움을 요청하는 부담을 그 사람에게 떠넘기게 되기 때문입니다.

또 흔히 하는 말은 “뭐 도와줄 일 있어?”라는 질문입니다.

그러나 충격에 빠진 사람은 무엇이 필요한지조차 생각할 수 없습니다.

신문을 펼쳐도 글자가 눈에 들어오지 않고, 주변이 모두 느리게 움직이는 것처럼 느껴집니다.

그런 상태에서 “무엇이 필요하냐?”고 묻는 것은 불가능한 일을 요구하는 것입니다.

여기에 올바른 접근법이 있습니다.

**‘구체적으로 제안하는 것’**입니다.

- “제가 저녁을 가져다드리고 싶은데, 수요일이 좋으세요? 목요일이 좋으세요?”

이렇게 하면 선택지는 있지만, 생각의 부담은 없습니다.

또는,

- “제가 지금 마트에 가는데 필요한 거 가져다드릴까요?”
- “코스트코에 가는데 뭘 좀 사다 드릴까요?”
- “제가 아이를 한두 시간 봐드릴까요?”

이처럼 구체적이고 실행 가능한 제안을 해야 합니다.

물론 코스트코에 가는데 뭘 좀 사다 드릴까요, 하는 것도 구체적이지 않게 느껴질 수 있습니다.

중요한 것은 “제가 이렇게 해드리고 싶습니다. 괜찮으세요?” 라는 적극적 태도입니다.

정리하겠습니다.

충격에 빠진 친구를 돕는 방법은 세 가지입니다.

- 1) 그저 찾아가라
- 2) 고통을 함께 나누라
- 3) 주도적으로 도우라

### “나눔의 깊이를 더하는 질문 + 기도제목 나누기”

**【나눔1】** 누군가의 충격과 고통을 그냥 곁에서 함께해 준 경험이 있나요?

혹은 반대로, 내가 충격 속에 있을 때 누군가 말없이 곁에 있어 준 경험이 있다면 나눠보세요.

*밤낮 칠 일 동안 그와 함께 땅에 앉았으나 옴의 고통이 심함을 보므로 그에게 한마디도 말하는 자가 없었더라  
(욥기 2:13)*

**【나눔2】** ‘필요하면 말해’가 아니라 내가 먼저 구체적으로 도와준 경험이 있나요?

혹은 누군가 그렇게 먼저 다가와 준 경험이 있다면, 그때 어떤 위로와 힘을 얻었는지 나눠보세요.

*네 손이 선을 베풀 힘이 있거든 마땅히 받을 자에게 베풀기를 아끼지 말며  
(잠언 3:27)*

**【기도제목나누기】** 모임을 마치려 한다면, 서로 기도제목을 나눠주시기 바랍니다.

그리고 다음 모임전까지 그 기도제목을 놓고 무시로 기도해주세요.

## Part 2. 어떻게 지나갈 것인가

지금까지 주변에 충격이나 위기에 빠진 친구를 돕는 세 가지 방법에 대해 살펴보았습니다.  
이제 눈을 돌려 스스로를 바라보는 시간을 가지려고 합니다.

### 내가 위기 속에 있을 때 해야 할 두 가지

지금 여러분 중에는 간신히 버티며 이 자리에 나온 분들도 있을 것입니다.  
위기 한가운데 있기 때문에 그저 예배에 몸만 와 있는 것 같은 분들이 있습니다.  
그런 분들에게 제가 긴 목록을 드리는 것이 어울리지 않습니다.  
충격의 첫 단계에서 할 수 있는 것은 딱 두 가지뿐이기 때문입니다.

### 1. 하나님께 부르짖으라

시편 50편 15절은 이렇게 말합니다.

환난 날에 나를 부르라  
내가 너를 건지리니 네가 나를 영화롭게 하리로다  
... 시편 50:15

여러분이 하나님께 도움을 구할 때, **그것이 곧 하나님을 영화롭게 하는 일입니다.**  
왜냐하면 그것은 하나님께 의지한다는 뜻이기 때문입니다.

예레미야애가 2장 19절도 이렇게 말합니다.

초저녁에 일어나 부르짖을지어다  
네 마음을 주의 얼굴 앞에 물 쏟듯 할지어다  
각 길 어귀에서 주려 기진한 네 어린 자녀들의 생명을 위하여  
주를 향하여 손을 들지어다 하였도다  
... 예레미야애가 2:19

“밤에 일어나 부르짖어라. 주 앞에 네 마음을 물 쏟듯 토하라.”

여러분은 이렇게 기도해야 합니다.

“하나님, 저 너무 아픕니다. 너무 슬프습니다. 너무 지칩니다.”

여러분의 모든 감정을 하나님께 쏟아놓으십시오. 그것이 바로 하나님께서 원하시는 것입니다.

## 2. 다른 사람들의 도움을 받아들이라

충격 속에 있을 때는 스스로에게 너그러워야 합니다.  
자신을 몰아붙이지 마십시오.

그리고 중요한 원칙이 있습니다.

### 충격 가운데 있을 때는 어떤 중요한 결정도 내리지 마십시오.

왜냐하면 거의 대부분 잘못된 결정이 되기 때문입니다.

우리는 충격에 싸였을 때 평소처럼 아침에 '일어나는 것'도, 그 흔한 '밥 한 끼 잘 먹는 것'도 쉽지 않습니다.

그럴 때 결정을 내리는 것만큼 위태로운 것이 없습니다.

약속을 미뤄도 좋습니다.

결정을 유보해도 좋습니다.

특히나 중요한 일이라면 더욱더 그렇습니다.

### 이때 다른 사람의 도움을 받아들이는 것이 중요합니다.

- 나보다 못하다고 여겼던 이가 도움을 줄 수도 있습니다.
- 평소 가깝지 않았던 이가 도움을 줄 수도 있습니다.
- 나와 신앙이 다른 이가 도움을 줄 수 있습니다.

도움을 받는 것은 내가 약한 것을 의미한 것이 아닙니다.

### 내가 누군가와 함께 하고 있다는 것을 의미합니다.

잠언은 이렇게 말합니다.

친구는 사랑이 끊어지지 아니하고  
형제는 위급한 때를 위하여 ○○○○  
... 잠언 17:17

이 말씀은 관계가 진짜 힘을 발휘하는 순간이 언제인지를 알려줍니다.

바로 우리가 고통 속에 있을 때입니다.

진정한 친구는 고난 가운데서 드러납니다.

여러분, 충격 속에서는 본능적으로 고립을 원합니다.

실적을 했거나, 암 진단을 받았거나, 유산을 경험했거나, 큰 손실을 겪었을 때 사람은 숨어버리고 싶습니다.

그러나 이것은 잘못된 선택입니다. **충격 속에는 고립이 아니라, 공동체가 필요합니다.**

여러분이 충격 속에 있을 때 가장 필요한 것은 공동체입니다.

충격의 단계에서는 설명이나 조언이 아니라, '함께 있어주는 교제'가 필요합니다.

그러니 고통을 혼자 감추지 마십시오. 이 교회는 여러분을 돕기 위해 존재합니다.

여러분이 그것을 숨기고 혼자 짊어진다면 교회도, 소그룹도 도와드릴 수 없습니다.

마지막으로 다음 기도문을 '함께' 읽었으면 합니다.

하나님, 지금 이 자리에 당신의 아들과 딸이 있습니다.  
어쩌면 이들 중에 너무나 소중한 귀한 것을 잃었거나,  
예기치 못한 충격에 짓눌려 있는 이들이 있을지 모릅니다.

우리는 그들에게 '그냥 잊어버려라, 앞으로만 나아가라'고 말하지 않겠습니다.  
주님도 그렇게 말씀하지 않으시기 때문입니다.  
오히려 그들의 아픔을 있는 그대로 인정하고, 함께 울며, 주님의 위로를 구합니다.

시편 126편에서 말씀하신 것처럼,  
이 시간 우리는 마음의 눈물로 씨를 뿌립니다.  
하나님, 언젠가 기쁨으로 거두게 하실 줄 믿습니다.

지금도 그것이 마치 끝도 보이지 않는 가파른 산을 오르는 것처럼 불가능해 보이지만,  
'상처 입은 치유자'이신 예수님,  
주님의 상처로 우리가 치유 받았듯이,  
오늘 이 자리에 선 이들도 언젠가 '상처 입은 치유자'가 되게 하옵소서.

하나님, 쓰라린 슬픔이 쓴 부리로 변하지 않게 하시고,  
분노가 그들을 삼키지 않게 하시며,  
두려움과 불안이 그들을 지배하지 않게 하옵소서.

대신 주님의 품에 안기게 하시고,  
공동체 안에서 위로를 얻게 하소서.  
상처 입은 치유자이신 예수님의 이름으로 기도드립니다. 아멘.

### “ 나눔의 깊이를 더하는 질문 + 기도제목 나누기 ”

**【나눔1】** 위기 속에서 하나님께 부르짖으며 마음을 쏟아낸 경험이 있나요?  
그때 하나님은 어떤 방식으로 응답하시거나 위로해 주셨는지 나눠보세요.

*환난 날에 나를 부르라 내가 너를 건지리니 내가 나를 영화롭게 하리로다 ... 시편 50:15*

**【나눔2】** 내가 충격 속에 있을 때, 다른 사람의 도움을 받아들이는 경험이 있나요?  
혹은 도움을 거절하고 혼자 감당하려 했던 경험이 있다면, 그 결과는 어땠는지 나눠보세요.

*친구는 사랑이 끊어지지 아니하고 형제는 위급한 때를 위하여 났느니라 ... 잠17:17*

**【나눔3】** 슬픔이나 충격 속에서 공동체의 기도와 돌봄이 큰 힘이 된 적이 있나요?  
혹은 지금 공동체 가운데 함께 울어주고 기도해줘야 할 사람이 있다면 함께 나누고 중보해 주세요.

*우는 자들과 함께 올라 ... 로마서 12:15*

**【기도제목나누기】** 모임을 마치려 한다면, 서로 기도제목을 나눠주시기 바랍니다.  
그리고 다음 모임 전까지 그 기도제목을 놓고 무시로 기도해주세요.

【소그룹 모임을 어떻게 마치나요?】

- 기도 제목을 함께 나누는 것으로 모임을 마칩니다.

**\* 왜 기도 제목을 나누나요?**

- ▶ 기도제목을 보고,

함께기도할 수 있습니다. (필요한 경우 중보기도팀에도 요청도 가능)

- ▶ 기도제목을 보고,

다음 모임에서 더 관심 있게 다가가 물을 수 있습니다.

- ▶ 기도제목을 보면

현재 영적인 상태와 마음의 상태를 짐작할 수 있습니다.

- ▶ 기도제목이

기도제목이 출석체크를 대신합니다.

2페이지 \_ 그물, 울무

5페이지 \_ 함께, 말

9페이지 \_ 났느니라