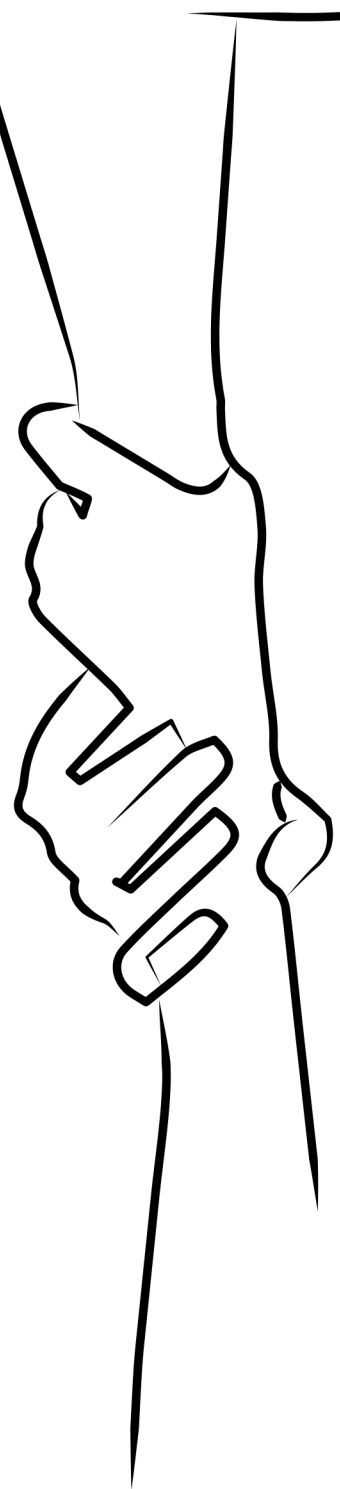




2026년 1월

소그룹 인도자, 참가자 공용



너희가

짐을 서로 지라

갈6:2

그리하여 그리스도의 법을 성취하라

새해에는 하루 리듬에 기도를 심어볼까요?

♦ 주기도문이 일상에 들어오다 ♦

캔사스중앙교회 | 소그룹 모임

▶ 가볍게 근황토크

* 다음 질문 중에 하나를 택해서 나눠보도록 합니다.

- 일상에서 하나님을 특별히 더 가까이 느꼈던 순간이 있다면?
- 최근에 하나님이 주신 선물(기쁨, 감사, 은혜 등) 같다고 느낀 일이 있었다면?
- 이번 주에 마음에 가장 와닿았던 성경 구절이나 묵상 포인트가 있다면?

▶ 오늘의 성경 읽기 _ 마태복음 6:9-13

- 본문을 찾아 함께 읽도록 합니다.

▶ in & out – 말씀 안으로 & 삶으로

도입 질문 (마음을 여는 이야기)

여러분들에게도 이런 날이 있으신가요?

- 기도해야지... 생각은 했는데 못 한 날
- 며칠이 지나고 나서야 '아, 이번 주는 기도를 거의 못 했네'라고 느끼는 날
- 바쁘고 정신없어서 하나님 생각할 틈이 없었던 날

우리는 종종 기도를 '시간이 나면 하는 일'로 생각합니다.

그래서 시간이 나지 않으면 기도도 사라집니다.

그런데 예수님은 기도를 그렇게 가르치지 않으셨습니다.

예수님은 기도를 하루의 특정 순간마다 자연스럽게 이어지는 리듬으로 가르치셨습니다.

그것이 바로 주기도문입니다.

핵심 개념 소개

기도는 '몰아서 하는 일'이 아니라 하루 곳곳에 '심어 놓는 것'입니다

주기도문은 단순한 암송문이 아니라,

하루를 살아가는 흐름이 담겨 있습니다.

- 아침에 눈을 뜰 때
- 식사할 때
- 일하다가 방향을 잃을 때
- 지칠 때
- 관계에 상처받았을 때
- 유혹 앞에 설 때
- 잠자리에 들 때

이 순간마다 하나님을 다시 인식하게 만드는 기도가 **주기도문**입니다.

먼저 주기도문을 함께 읽어볼까요?

주기도문 (개역개정)

하늘에 계신 우리 아버지여
 이름이 거룩히 여김을 받으시오며
 나라가 임하시오며
 뜻이 하늘에서 이루어진 것 같이 땅에서도 이루어지이다.
 오늘 우리에게 일용할 양식을 주시옵고
 우리가 우리에게 죄 지은 자를 사하여 준 것 같이
 우리 죄를 사하여 주시옵고
 우리를 시험에 들게 하지 마시옵고
 다만 악에서 구하시옵소서.
 나라와 권세와 영광이 아버지께 영원히 있사옵나이다. 아멘.

〈 1단계 | 아침 〉 • 감사로 하루를 시작한다

— “하늘에 계신 우리 아버지여”

아침에 눈을 뜨는 순간, 보통 우리는 두 가지 중 하나로 하루를 시작합니다.

- “오늘도 해야 할 일이 많네”
- “오늘도 하나님이 허락하신 하루다”

주기도문은 이렇게 시작합니다.

“하늘에 계신 우리 아버지여”

이 말 한마디가 하루의 정체성을 결정합니다.

나는 혼자 버텨야 하는 사람이 아니라

하나님을 아버지로 둔 자녀입니다.

나눔 포인트

- 아침에 눈을 뜰 때 가장 먼저 드는 생각은 무엇인가요?
- ‘아침은 여러분의 태도를 선택하는 시간이기도 합니다’ 여러분은 이 말에 대해 어떻게 생각하시나요?

〈 2단계 | 식사 〉 • *하나님의 이름을 기억한다*

— “이름이 거룩히 여김을 받으시오며”

식사는 하루에 반복됩니다.

그래서 식사는 기도를 기억하기에 가장 좋은 일과입니다.

이때 우리는 이렇게 기도할 수 있습니다.

“하나님, 당신은 어떤 분이신지 다시 기억합니다.”

- 나를 버리지 않으시는 분
- 내 삶을 아시는 분
- 실수해도 포기하지 않으시는 분

우리가 하나님을 다시 높일 때,

문제는 작아지고 하나님은 다시 커집니다.

〈 3단계 | 일과 중 〉 • *방향을 다시 맞추다*

— “나라가 임하시오며

뜻이 하늘에서 이루어진 것 같이 땅에서도 이루어지이다”

하루를 살다 보면,

어느 순간부터 중요한 것보다 급한 것에 끌려갑니다.

그래서 잠깐 멈춤이 필요합니다.

- 자리에서 일어나서
- 차 안에서
- 화장실에서

그리고 짧게 기도합니다.

“하나님, 지금 저는 어디로 가고 있나요?”

이 기도는

속도를 늦추는 기도가 아니라

방향을 바로잡는 기도입니다.

〈 4단계 | 점심 〉 • 필요를 솔직히 말합니다

— “오늘 우리에게 일용할 양식을 주시옵고”

하나님은 우리가 필요를 말하는 것을
부끄러워하지 않으십니다.

오히려 이렇게 말씀하십니다.

“오늘 필요한 것을 말하라.”

- 오늘 필요한 힘
- 오늘 필요한 지혜
- 오늘 필요한 인내

하나님은 내일의 은혜를 오늘 주시지 않습니다.
우리가 매일 하나님을 찾게 하시기 때문입니다.
오늘의 은혜는 오늘 주십니다.

〈 5단계 | 오후 〉 • 파급의 짐을 내려놓다

— “우리가 우리에게 죄 지은 자를 사하여 준 것 같이
우리 죄를 사하여 주시옵고”

하루를 살다 보면 생각보다 많은 감정이 쌓입니다.

- 짜증
- 서운함
- 말하지 못한 분노
- 후회

오후의 기도는

이 감정들을 정리하는 시간입니다.

짧게라도 이렇게 기도하시기 바랍니다.

“하나님, 이것을 들고 집에 가고 싶지 않습니다.”

〈 6단계 | 저녁 〉 • 선택 앞에서 도움을 구한다

— “우리를 시험에 들게 하지 마시옵고
다만 악에서 구하시옵소서.”

우리는 피곤할수록
좋은 선택을 하기가 어렵습니다.

그래서 **미리 기도합니다.**

- 말 한마디
- 행동 하나
- 표정 하나

하나님은 “피할 길”을 준비해 두셨습니다.

〈 7단계 | 잠자리 〉 • 진리를 하루를 마무리한다

— “권세와 영광이 아버지께 영원히 있사옵나이다. 아멘.”

이 기도는
하루를 정리하는 영적 결론입니다.

- 하나님은 여전히 일하고 계시고
- 오늘의 실패가 끝이 아니며
- 우리의 인생은 하나님의 이야기 안에 있다

그래서 우리는
염려를 내려놓고 잠들 수 있습니다.

〈 결론 〉 • 기도는 하루를 살아가는 방식이다

기도는
더 많이 하려고 애써서 늘어나는 것이 아니라,
하루의 순간마다 하나님을 다시 인식할 때 깊어집니다.

나눔 포인트

- 기도를 생각하면, 나에게 가장 먼저 떠오르는 감정은 무엇인가요?
① 부담, ② 죄책감, ③ 위로, ④ 안정감, ⑤ 잘 모르겠다
- 요즘 하루를 돌아보면, “하나님을 가장 잊고 사는 시간대”는 언제인 것 같나요?
① 아침, ② 일과 중, ③ 저녁, ④ 잠들기 전, ⑤ 종일
- 주기도문은 하루를 하나님과 함께 사는 방법입니다. 이 주기도문을 하루의 리듬에 심어본다면, 어떨까요?
- 이번 주에 한 가지만 실천한다면, 어느 시간의 기도를 심고 싶나요?

꼭 기억하면 좋겠습니다. ‘기도는 하루 일과’가 아니라 ‘하루를 사는 방법’입니다.

【소그룹 모임을 어떻게 마치나요?】

⑥ 기도 제목을 함께 나누는 것으로 ⑨

모임을 마칩니다.

*** 왜 기도 제목을 나누나요?**

- ▶ 기도제목을 보고,

함께기도할 수 있습니다. (필요한 경우 중보기도팀에도 요청도 가능)

- ▶ 기도제목을 보고,

다음 모임에서 더 관심 있게 다가가 줄 수 있습니다.

- ▶ 기도제목을 보면

현재 영적인 상태와 마음의 상태를 짐작할 수 있습니다.

- ▶ 기도제목이

기도제목이 출석체크를 대신합니다.