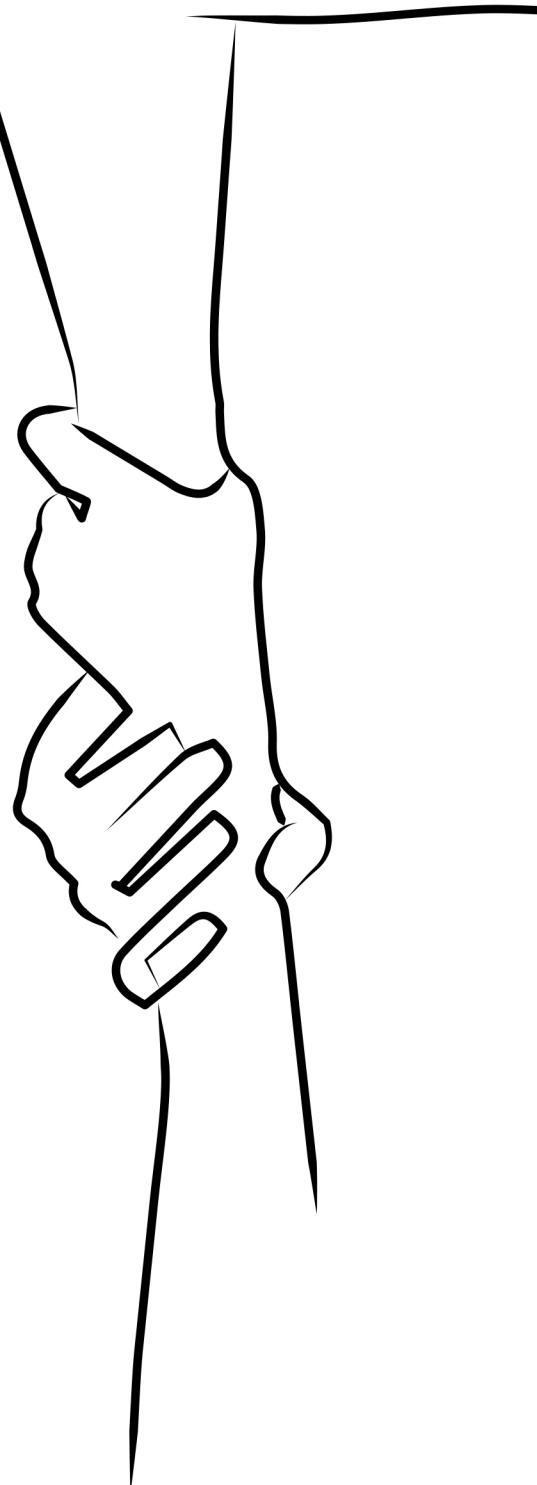




2026년 1월

소그룹 인도자, 참가자 공용

너희가
짐을 서로 지라
갈6:2
그리하여 그리스도의 법을 성취하라



세상에는 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 리듬**으로 가르치셨습니다.

그것이 바로 **주기도문**입니다.

핵심 개념 소개

기도는 ‘돌아서 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 시작합니다

— “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 기억합니다

— “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 〉 ◆ 땅을 다시 맛춥니다

— “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 말하다

— “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 〉 ◆ 짜증의 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 〉 ◆ 선택한 악에서 도움을 구하다

— “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 마무리하고

— “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 살아내는 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?】

• 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 끌 수 있습니다.

▶ 기도제목을 보면

현재 영적인 상태와 마음의 상태를 짐작할 수 있습니다.

▶ 기도제목이

기도제목이 출석체크를 대신합니다.