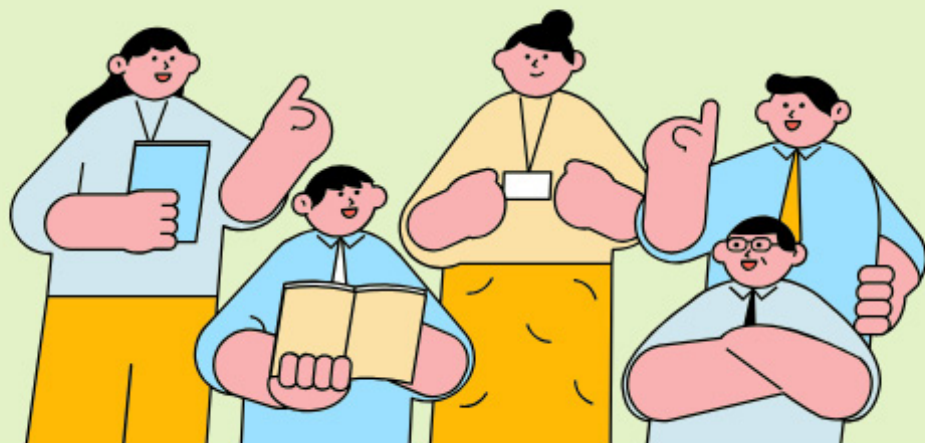




감사 기도반 교재

데이빗리 목사

감사로 치유하는 법



감사로 피어나는 축복!

불평의 습관을 끊고 감사 회로를 여는 21일간의 여정을 시작하십시오.
지금, 모든 것을 은혜로 바꾸는 감사의 비밀을 배우고 축복의 통로가 되십시오.

* 이 교재는 한국교회부흥운동본부에 소속된 교회에서 성경공부/훈련을 위해 제작된 교재입니다. 교재를 사용하기 원하시는 분은 한국교회부흥운동본부에 가입하시고 최우수 회원이 되셔야 합니다.

한국교회부흥운동본부

목차

CONTENTS





- 제 1 장 감사의 발견 _ 5
- 제 2 장 감사 일기 쓰기 _ 63
- 제 3 장 감사를 표현하기 _ 105
- 제 4 장 어려움 속에서 감사하기 _ 147
- 제 5 장 감사호흡법 _ 177
- 제 6 장 감사기도문 100가지 _ 197





감사기도

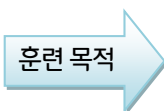


1 장

/

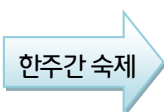
감사의 발견

제 1 장 감사의 발견



훈련 목적

- * 감사가 왜 필요한지 깊이 이해하고 확신한다
- * 나의 현재 감사 수준을 정직하게 진단한다
- * 평범한 일상에서 감사를 발견하는 눈을 뜬다



한주간 숙제

- * 매일 성막기도 드리기
- * 영성훈련 필독서 읽기
- * 영성일지 쓰기

1. 왜 감사인가?

가. 불평의 시대

1) 불평의 실태

a. 한국인의 불평 횟수

- 서울대학교 심리학과에 따르면, 한국 성인은 하루 평균 15-20회 불평한다고 합니다

다. 여러분은 어떻습니까? 오늘 아침 일어나서 지금까지 몇 번이나 불평하셨습니까? 대부분의 사람들은 자신이 얼마나 불평하는지 인식조차 하지 못합니다.

- 아침에 일어나자마자 "아, 피곤해"로 시작해서, 출근길에 "왜 이렇게 교통이 막혀", 회사에서 "상사가 꼰대야", 점심시간에 "월급이 왜 이렇게 적어", 퇴근 후 집에서 "아이가 말을 안 들어", "남편이 도와주질 않아", 저녁에 "날씨가 더워", 잠들기 전 "몸이 안 좋아"... 하루 종일 우리 입에서는 불평이 쏟아져 나옵니다.

(1) 의식하지 못하는 불평

- 대부분의 사람들은 자신이 불평하고 있다는 사실조차 모릅니다. 습관처럼, 자동으로 나오는 말들이기 때문입니다. 마치 숨을 쉬듯이 자연스럽게 불평이 입에서 튀어나옵니다. "어휴, 힘들어", "짜증나", "왜 이래" 같은 말들이 하루에도 수십 번 무의식적으로 나옵니다.

(2) 정당화된 불평

- 많은 사람들이 "나는 불평하는 게 아니라 사실을 말하는 것뿐"이라고 생각합니다. "교통이 실제로 막혔잖아", "월급이 정말 적잖아", "날씨가 진짜 덥잖아"라며 자신의 불평을 정당화합니다. 하지만 같은 상

황을 보고도 어떤 사람은 불평하고, 어떤 사람은 감사합니다. 교통이 막혀도 "차가 있어서 감사하다", 월급이 적어도 "직장이 있어서 감사하다"고 말할 수 있습니다.

(3) 공감받고 싶은 불평

- 우리는 종종 위로와 공감을 받기 위해 불평합니다. "나만 힘든 게 아니야", "다른 사람도 나처럼 힘들어 해"라는 확인을 받고 싶어서 불평을 토해냅니다. 친구를 만나면 서로 힘든 이야기, 불평을 나누며 공감대를 형성합니다. 하지만 이러한 불평의 공유는 서로를 더 부정적으로 만들 뿐입니다.

b. SNS의 불평 문화

- 2024년 소셜미디어 분석 결과에 따르면, 게시물의 68%가 부정적 내용이었습니다. 페이스북, 인스타그램, 카카오톡 프로필 상태 메시지를 보면 "월요일병", "퇴사하고 싶다", "인생 피곤", "돈이 없다", "너무 힘들다"는 글들이 넘쳐납니다.

(1) 공감 중독

- SNS에 부정적인 글을 올리면 "공감해요", "저도요", "힘내세요"라는 댓글과 좋아요가 달립니다. 이러한 반응이 일종의 보상이

되어, 더 많은 부정적 글을 올리게 됩니다.
서로의 불평에 공감해주면서 함께 부정적
인 감정에 빠져듭니다.

(2) 비교의 함정

- SNS를 보면 다른 사람들은 모두 행복해 보
입니다. 여행 가고, 맛있는 것 먹고, 승진
하고, 결혼하고... 남들의 하이라이트만 보
다 보면 내 일상이 초라하고 불행해 보입
니다. 그래서 더욱 불평하게 됩니다. "왜
나만 이럴까", "내 인생은 왜 이렇게 재미
없을까"

(3) 불평의 전염

- 한 사람의 불평은 다른 사람에게 전염됩니
다. 불평하는 게시물을 본 사람들도 자신
의 불행을 떠올리고 불평하기 시작합니다.
마치 바이러스처럼 불평이 SNS를 타고 빠
르게 확산됩니다.

c. 직장과 가정의 불평

(1) 직장에서의 불평

- 직장인 10명 중 8명이 "현재 직장에 불만
족한다"고 응답했습니다(2024년 한국리
서치 조사). 회사 식당에서, 흡연실에서,
퇴근 후 술자리에서 끊임없이 불평이 오
갑니다. "급여가 낮다", "업무가 과중하다",

"승진이 안 된다", "상사가 싫다", "동료가 일을 안 한다", "회사 복지가 나쁘다"...

(2) 가정에서의 불평

- 부부 상담을 받는 커플들의 가장 큰 문제는 "서로에 대한 불평과 불만"이었습니다. 아내는 "남편이 집안일을 도와주지 않는다", "대화가 안 통한다", "애들한테 무관심하다"고 불평하고, 남편은 "아내가 잔소리가 심하다", "이해해주지 않는다", "돈을 너무 쓴다"고 불평합니다. 자녀들도 "엄마가 공부 강요한다", "아빠가 화를 잘 낸다"며 불평합니다.

(3) 교회에서의 불평

- 놀랍게도 교회 안에서도 불평이 많습니다. "목사님 설교가 재미없다", "찬양이 시끄럽다", "교인들이 차갑다", "봉사만 시킨다", "헌금 압박이 심하다", "새벽기도가 부담스럽다"... 감사해야 할 예배의 자리에서조차 불평이 끊이지 않습니다.

2) 불평의 결과

a. 뇌과학적 영향

- 불평을 반복하면 뇌에 실제로 물리적 변화가 일어납니다. 스탠퍼드 대학 신경과학 연구팀

의 발견에 따르면, 불평을 할 때마다 뇌의 신경회로가 그 패턴대로 굳어진다고 합니다.

(1) 부정 회로의 강화

- 뇌의 신경세포들은 "함께 발화하는 뉴런끼리 연결된다"는 원리로 작동합니다. 불평을 반복하면 부정적 생각을 처리하는 뉴런들이 서로 강하게 연결되어 "불평 네트워크"를 형성합니다. 마치 같은 길을 자주 다니면 그 길이 더 넓어지고 다니기 쉬워지는 것처럼, 불평을 자주 하면 불평하는 회로가 강화되어 자동으로 부정적인 것만 보이게 됩니다.
- 처음에는 의식적으로 불평했지만, 반복되면서 무의식적, 자동적으로 불평하게 됩니다. 뇌가 부정적인 것을 찾아내는 "불평 탐지기"로 변하는 것입니다.

(2) 긍정 맹점 현상

- 불평 회로가 강화되면 "긍정 맹점" 현상이 나타납니다. 좋은 일이 일어나도 보지 못하고, 나쁜 일만 확대해서 봅니다. 100가지 좋은 일과 1가지 나쁜 일이 있어도, 뇌는 자동으로 그 1가지에만 집중합니다.
- 예를 들어, 직장에서 좋은 평가를 받고, 동료들과 즐거운 시간을 보내고, 프로젝트를 성공적으로 마쳤어도, 상사가 한 마디 지

적한 것만 계속 생각하며 불평합니다. 마치 흰 천에 작은 점 하나가 있으면 흰 부분은 보지 못하고 점만 보는 것과 같습니다.

(3) 되돌리기의 어려움

- 일단 형성된 부정 회로는 바꾸기 어렵습니다. 10년, 20년 동안 불평하며 살아온 사람이 하루아침에 긍정적으로 바뀌지 않습니다. 하지만 불가능한 것은 아닙니다.
- 뇌과학자들은 "뇌의 가소성"을 이야기합니다. 뇌는 죽을 때까지 변할 수 있습니다. 21일간 의식적으로 감사를 훈련하면 새로운 "감사 회로"를 만들 수 있습니다. 90일을 지속하면 그 회로가 강화되고, 1년을 지속하면 자동화됩니다. 이것이 우리가 감사 훈련을 해야 하는 과학적 이유입니다.

b. 신체적 영향

- 불평은 단순히 기분의 문제가 아닙니다. 실제로 우리 몸을 병들게 합니다.

(1) 스트레스 호르몬 증가

- 불평할 때마다 부신에서 코르티솔(스트레스 호르몬)이 분비됩니다. 코르티솔은 원래 위험한 상황에서 "싸우거나 도망가기" 위해 나오는 호르몬입니다. 혈압을 높이고, 심장을 빠르게 뛰게 하며, 근육에 혈액

뇌의 가소성(Neural Plasticity)이란 뇌가 경험, 학습, 환경 변화, 또는 손상에 반응하여 스스로 구조와 기능을 변화시키거나 재조직하는 능력을 말합니다. 아주 간단하게 말해, 뇌는 한번 만들어지면 변하지 않는 딱딱한 조직이 아니라, 끊임없이 배우고 적응하며 변화하는 유연한 조직입니다. 이 능력 덕분에 우리는 새로운 것을 배우거나, 뇌의 특정 부분이 손상되었을 때 다른 영역이 그 기능을 대신할 수 있습니다. 즉, 뇌가 평생에 걸쳐 변화하며 성장할 수 있는 가능성을 의미합니다.

부신은 콩팥 위에 위치한 작은 기관으로, 우리 몸의 생존에 필수적인 호르몬을 분비합니다. 특히 코르티솔과 아드레날린 같은 호르몬을 만들어 스트레스 반응, 대사 조절, 혈압 유지 등에 중요한 역할을 합니다.

을 집중시키고, 소화기능을 중단시킵니다.

- 문제는 만성적인 불평입니다. 하루 종일 불평하면 코르티솔이 계속 높은 상태로 유지됩니다. 이것은 고혈압, 심장병, 당뇨병, 위장병의 직접적 원인이 됩니다. 의사들은 "만성 스트레스가 암보다 무섭다"고 말합니다.

(2) 면역력 약화

- 하버드 의대의 연구에 따르면, 부정적 감정이 지속되면 면역세포의 활동이 40%까지 감소합니다. 우리 몸을 지키는 백혈구, 특히 암세포와 바이러스를 공격하는 NK세포(자연살해세포)의 기능이 떨어집니다.
- 그 결과 감기에 자주 걸리고, 상처가 잘 낫지 않으며, 염증이 오래 지속됩니다. 암세포는 건강한 사람에게도 매일 5,000개 정도 생긴다고 합니다. 하지만 면역세포가 이것을 제거합니다. 면역력이 약해지면 암세포를 제거하지 못해 암이 발생할 위험이 높아집니다.

(3) 수면 장애

- 불평하는 사람들은 잠들기 어렵고, 자주 깨며, 깊이 자지 못합니다. 밤에 누워서도 낮에 했던 불평들이 머릿속을 맴돕니다. "오늘 상사가 한 말이 기분 나빴어", "내일

NK세포는 자연살해세포라는 이름처럼, 우리 몸의 면역 체계에서 최전선을 담당하는 백혈구의 일종입니다. 이 세포는 특별한 사전 학습 없이도 암세포나 바이러스 감염 세포와 같은 비정상 세포를 스스로 찾아내어 즉각적으로 파괴하는 강력한 능력을 가졌습니다.

회의가 걱정돼", "애가 말을 안 들어서 화났어"... 이런 생각들이 머릿속을 떠나지 않아 잠을 이루지 못합니다.

- 수면 부족은 또 다른 건강 문제를 일으킵니다. 면역력이 더 떨어지고, 집중력이 감소하며, 감정 조절이 어려워집니다. 그래서 다음 날 더 예민해지고 불평이 늘어나는 악순환이 반복됩니다.

(4) 노화 촉진

- 최근 연구들은 만성 스트레스가 세포 노화를 가속화한다는 것을 밝혔습니다. 염색체 끝부분에 있는 텔로미어(telomere)가 스트레스를 받으면 빠르게 짧아집니다. 텔로미어가 짧아지면 세포가 늙고 죽습니다.
- 노벨상을 받은 엘리자베스 블랙번 박사의 연구에 따르면, 만성 스트레스를 받는 사람의 텔로미어는 정상인보다 9-17년 더 짧았습니다. 즉, 불평이 많은 50세는 생물학적으로는 60세나 70세의 몸을 가진 것과 같습니다.

C. 정신적 영향

(1) 우울증의 시작

- 불평은 우울증의 가장 큰 원인 중 하나입니다. "내 인생은 왜 이럴까", "나는 왜 이

텔로미어(Telomere)는 염색체 끝부분에 위치한 반복적인 DNA 서열과 그와 관련된 단백질 복합체입니다. 그리스어의 '끝(télos)'과 '부위(méros)'의 합성어입니다. 텔로미어는 염색체를 보호하는 덮개 또는 완충 지역 역할을 하여, 중요한 유전 정보가 담긴 염색체 말단이 손상되거나 다른 염색체와 엉키는 것을 막아 유전적 안정성을 유지합니다. 신발 끈 끝의 플라스틱 마개와 유사한 역할을 한다고 비유되기도 합니다.

엘리자베스 H. 블랙번(Elizabeth H. Blackburn, 1948년생) 박사는 오스트레일리아 출신의 미국 분자생물학자이며, 텔로미어(telomere)와 텔로머레이스(telomerase)의 기능을 밝혀낸 공로로 가장 잘 알려져 있습니다.

렇게 불행할까”, “아무것도 잘 되는 게 없어”라는 생각이 반복되면서 우울증으로 발전합니다.

- 한국의 우울증 환자는 최근 10년간 2배로 증가했습니다. 2024년 기준 100만 명이 넘는 사람들이 우울증으로 치료를 받고 있습니다. 전문가들은 실제 우울증 환자는 이보다 5-10배 많을 것으로 추정합니다. 많은 사람들이 병원을 찾지 않기 때문입니다.
- 우울증은 단순히 기분이 안 좋은 것이 아닙니다. 삶의 의미를 잃고, 아무것도 하고 싶지 않으며, 심한 경우 자살을 생각하게 됩니다. 한국의 자살률이 OECD 국가 중 1위인 것도 불평 문화와 무관하지 않습니다.

(2) 불안과 걱정의 증폭

- 불평하는 사람은 미래를 부정적으로 봅니다. “이번에도 안 될 거야”, “또 실패할 거야”, “앞으로 더 나빠질 거야”라는 생각이 불안과 걱정을 키웁니다.
- 불안장애 환자도 급증하고 있습니다. 공황장애, 사회불안장애, 범불안장애... 많은 사람들이 불안 때문에 정상적인 생활을 하지 못합니다. 불안은 또한 분노로 이어집

OECD(경제협력개발기구)는 회원국의 경제 성장, 고용 증진 및 세계 경제 발전을 목표로 하는 국제 기구입니다. 현재 대한민국을 포함하여 민주주의와 시장 경제를 지향하는 총 38개국이 회원국으로 참여하여 정책 논의와 협력을 수행하고 있습니다. OECD는 광범위한 통계와 분석을 바탕으로 국제적인 경제 및 사회 규범을 설정하는 중요한 역할을 합니다.

니다. 작은 일에도 화를 내고, 사람들과 자주 다투게 됩니다.

(3) 자존감 하락

- 자신에 대한 불평은 자존감을 무너뜨립니다. "나는 안 돼", "나는 능력이 없어", "나는 사랑받을 자격이 없어", "나는 못생겼어", "나는 실패자야"... 이런 말들을 자신에게 반복하면 정말로 그렇게 됩니다.
- 심리학에서는 이것을 "자기충족적 예언(self-fulfilling prophecy)"이라고 부릅니다. 자신이 실패할 것이라고 믿으면 정말로 실패하게 됩니다. 노력하지 않고, 도전하지 않으며, 포기해버리기 때문입니다.

(4) 행복 불감증

- 가장 심각한 것은 행복을 느끼는 능력 자체가 마비된다는 것입니다. 좋은 일이 일어나도 기쁘지 않습니다. "이것도 곧 사라질 거야", "별거 아니야", "다른 사람들은 더 많이 가졌는데"라며 행복을 거부합니다.
- 승진해도, 집을 사도, 결혼해도, 아이가 태어나도 기쁨이 오래가지 않습니다. 금방 다시 불평이 시작됩니다. "승진했지만 월급은 얼마 안 올랐어", "집을 샀지만 대출이 부담스러워", "결혼했지만 배우자가 기

자기충족적 예언(Self-Fulfilling Prophecy)은 처음에 사실이 아니었던 예측이나 믿음이 그 믿음을 가진 사람의 행동을 유도하여, 결국 그 예측대로의 결과를 현실로 만들어내는 현상입니다. 예를 들어, 한 행이 망할 것이라는 소문(잘못된 예측)이 돌면 사람들이 예금을 인출하여(행동) 실제로 그 행이 파산하는(현실화) 결과가 발생할 수 있습니다. 이 현상은 사회학자 로버트 K. 머튼이 주창했으며, 교육 분야의 피그말리온 효과처럼 긍정적 혹은 부정적 결과 모두를 초래할 수 있습니다.

대와 달라", "아이가 태어났지만 키우기 힘들어"...

d. 관계적 영향

(1) 가족의 파괴

- 아내의 끊임없는 불평은 남편을 집에서 내몰고, 남편의 불평은 아내를 지치게 합니다. 퇴근해서 집에 들어서는 순간부터 "당신은 집안일을 안 해", "당신은 나를 이해 못 해", "당신은 아이들한테 무관심해"라는 불평을 들으면, 집이 전쟁터가 됩니다.
- 미국의 유명한 부부 상담 전문가 존 가트만(John Gottman) 박사는 40년간 3,000쌍의 부부를 연구했습니다. 그 결과 "부부가 불평과 비판을 주고받기 시작하면 이혼 확률이 90%"라는 놀라운 사실을 발견했습니다. 그는 부부의 대화를 15분만 듣고 이혼 여부를 94% 정확도로 예측할 수 있다고 합니다.
- 부모의 불평은 자녀에게도 깊은 상처를 줍니다. "너는 왜 공부를 안 하니", "너는 왜 말을 안 듣니", "다른 집 애들은 다 잘하는데"라는 불평을 들으며 자란 아이들은 자존감이 낮고, 부모를 원망하며, 집을 떠나고 싶어합니다.

(2) 친구의 상실

- 불평하는 사람 곁에는 아무도 남지 않습니다. 처음에는 공감해주고 위로해주던 친구들도 점점 지쳐서 떠나갑니다. 만날 때마다 불평만 늘어놓는 사람과는 함께 있고 싶지 않습니다.
- "친구를 만나고 돌아오면 기분이 안 좋아", "저 사람은 만나면 에너지가 빠져"... 이런 말을 듣기 시작하면 그 관계는 끝입니다. 결국 불평하는 사람은 혼자 남게 됩니다. 그러면 "친구들이 나를 버렸다"며 또 불평합니다.

(3) 직장에서의 고립

- 직장에서도 마찬가지입니다. 회사, 상사, 동료에 대해 끊임없이 불평하는 사람은 팀에서 배제됩니다. 아무도 그와 함께 일하고 싶어하지 않습니다. 승진에서도 밀려나고, 좋은 프로젝트에서도 제외됩니다.
- 리더들은 불평하는 직원을 가장 먼저 구조조정 대상으로 고려합니다. 능력이 뛰어나더라도, 불평으로 팀의 분위기를 해치는 사람은 조직에 독이 되기 때문입니다.

(4) 교회에서의 분열

- 교회도 예외가 아닙니다. 목회자, 교회, 다른 교인들에 대해 불평하는 사람들이 교

회를 갈라놓습니다. 비판하고, 험담하고, 분쟁을 일으킵니다. 사랑과 연합이 있어야 할 교회에 미움과 분열이 생깁니다.

- 그리고 결국 그 사람은 교회를 떠나거나, 다른 교인들이 떠나게 만듭니다. 교회를 옮겨도 마찬가지입니다. 어디를 가도 불평하기 때문에 어디에도 뿌리내리지 못합니다.

3) 불평의 영적 결과

a. 하나님과의 관계 단절

- 불평은 단순히 심리적, 육체적 문제가 아닙니다. 가장 심각한 것은 영적 문제입니다. 불평은 하나님과 우리 사이를 가로막습니다.

(1) 불평은 불신앙의 표현

- 불평은 하나님을 믿지 않는다는 표현입니다. "하나님이 나를 돌보시지 않아", "하나님이 나를 사랑하시지 않아", "하나님이 불공평해"라고 말하는 것과 같습니다.
- 구약 이스라엘 백성을 보십시오. 하나님께서 애굽의 노예 생활에서 구원해주시고, 홍해를 갈라 구원해주시고, 만나와 메추라기로 먹여주시고, 반석에서 물을 내어주셨습니다. 그런데도 그들은 끊임없이 불평했

습니다.

- "우리가 애굽에서 죽었더라면, 광야에서 죽었더라면... 우리를 이 광야로 인도해 내어 죽이려 하는가" (민수기 14:2-3)
- 하나님은 그들의 불평을 어떻게 보셨습니까? "언제까지 이 악한 회중이 나를 향하여 원망하겠느냐" (민수기 14:27) 하나님은 불평을 "악"이라고 부르셨습니다.

(2) 불평은 감사의 반대

- 성경은 "범사에 감사하라 이것이 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라"(데살로니가전서 5:18)고 명령합니다. 불평은 하나님의 뜻에 정면으로 반대하는 것입니다.
- 하나님께서 감사를 명령하신 이유는 우리를 사랑하시기 때문입니다. 감사하는 삶이 축복받는 삶이라는 것을 아시기 때문입니다. 불평은 그 축복을 거부하는 것입니다.

(3) 불평은 기도를 막는다

- "너희가 구하여도 받지 못함은 잘못 구하기 때문이라" (야고보서 4:3) 불평하며 드리는 기도는 하나님께 상달되지 않습니다.
- 시편 66편 18절은 말합니다. "내가 내 마음에 죄악을 품으면 주께서 듣지 아니하시리라" 불평은 죄입니다. 불평하는 마음으

로 기도하면 하나님께서 들으시지 않습니다.

- 많은 사람들이 기도 응답을 받지 못하는 이유가 여기 있습니다. 불평하면서 축복을 구하고, 원망하면서 은혜를 구합니다. 이것은 모순입니다.

b. 영적 무감각

- 불평이 지속되면 영적으로 무감각해집니다. 하나님의 음성을 듣지 못하고, 성령의 인도를 느끼지 못하며, 말씀이 깨달아지지 않습니다.

(1) 예배가 무미건조해진다

- 감사하는 마음으로 드리는 예배는 은혜롭고 감동적입니다. 하지만 불평하는 마음으로 드리는 예배는 형식적이고 지루합니다. 찬양도 설교도 기도도 아무런 감동이 없습니다.
- "감사함으로 그의 문에 들어가며 찬송함으로 그의 궁정에 들어가서" (시편 100:4) 감사는 하나님께 나아가는 통로입니다. 불평은 그 문을 닫아버립니다.

(2) 말씀이 깨달아지지 않는다

- 불평하는 사람은 성경을 읽어도 은혜를 받지 못합니다. 그냥 글자일 뿐입니다. 왜 그럴까요? 마음이 닫혀 있기 때문입니다.

- 예수님께서 비유로 말씀하신 이유를 물었을 때, "보아도 보지 못하고 들어도 듣지 못하며 깨닫지 못하기 때문"(마태복음 13:13)이라고 하셨습니다. 불평하는 마음은 영적으로 눈이 멀고 귀가 먹습니다.

(3) 성령의 음성을 듣지 못한다

- 성령께서는 여전히 말씀하십니다. 하지만 불평의 소음이 너무 커서 들을 수 없습니다. 마치 시끄러운 곳에서는 작은 소리를 들을 수 없는 것처럼, 불평으로 가득한 마음에서는 성령의 세미한 음성을 들을 수 없습니다.

c. 사탄의 전략

(1) 불평은 사탄이 가장 좋아하는 무기

- 사탄의 이름 중 하나는 "참소자"입니다(요한계시록 12:10). 참소는 고발하고 비난하는 것입니다. 사탄은 끊임없이 하나님을 비난하고, 우리를 비난합니다.
- 사탄은 우리가 하나님께 불평하고, 다른 사람을 비난하고, 자신을 자책하도록 만듭니다. 왜냐하면 불평이 우리를 파괴하는 가장 효과적인 방법이기 때문입니다.

(2) 에덴동산의 불평

- 사탄이 하와를 유혹할 때 어떻게 했습니

까? 하나님께 대한 불평을 심어주었습니다. "하나님이 참으로 너희에게 동산 모든 나무의 열매를 먹지 말라 하시더냐" (창세기 3:1)

- 하와는 먹을 수 있는 나무가 수천 그루였지만, 사탄은 먹을 수 없는 단 한 그루에 집중하게 만들었습니다. "하나님이 너무 하시네. 왜 이 나무는 먹지 못하게 하십니까?" 이 불평이 타락의 시작이었습니다.

(3) 광야의 불평

- 이스라엘 백성이 40년 동안 광야를 헤맨 이유가 무엇입니까? 불평 때문입니다. 하나님께서는 그들을 2주면 갈 수 있는 약속의 땅으로 인도하시려 했습니다. 하지만 그들의 불평 때문에 그 세대는 모두 광야에서 죽고, 다음 세대가 들어가게 되었습니다.
- "그들 가운데에는 원망하는 자들이 있었는데 멸망시키는 자에게 멸망을 당하였다" (고린도전서 10:10) 불평의 대가는 멸망이었습니다.

나. 감사의 놀라운 유익

1) 영적 유익

a. 하나님과의 관계 회복

감사는 하나님께 나아가는 가장 빠르고 확실한 길입니다.

(1) 감사는 예배의 통로

- “감사함으로 그의 문에 들어가며 찬송함으로 그의 궁정에 들어가서 그에게 감사하며 그의 이름을 송축할지어다” (시편 100:4)
- 성전에는 여러 개의 문이 있었습니다. 하지만 하나님께 나아가는 문은 하나, 바로 감사의 문입니다. 불평의 문으로는 들어갈 수 없습니다. 원망의 문으로는 들어갈 수 없습니다. 오직 감사함으로만 하나님의 임재 안으로 들어갈 수 있습니다.
- 여러분이 하나님을 만나고 싶습니까? 하나님의 음성을 듣고 싶습니까? 하나님의 임재를 경험하고 싶습니까? 그렇다면 감사하십시오. 감사는 하나님의 보좌로 가는 직행 열차입니다.

(2) 감사는 기도 응답의 비결

- “아무 것도 염려하지 말고 다만 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라” (빌립보서 4:6)
- 이 구절을 자세히 보십시오. “감사함으로

하나님께 아뢰라"고 했습니다. 기도와 감사가 함께 가야 합니다. 구하면서 동시에 감사해야 합니다.

- 많은 사람들이 기도는 하지만 감사는 하지 않습니다. "하나님, 이것 주세요, 저것 주세요" 하면서도 이미 주신 것에 대해서는 감사하지 않습니다. 이것은 마치 부모에게 용돈을 달라고 조르면서 지난번 준 용돈에 대해서는 고맙다는 말도 하지 않는 것과 같습니다.
- 감사하며 기도하면 어떻게 됩니까? "그리하면 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이 그리스도 예수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라" (빌립보서 4:7) 기도 응답이 올 뿐만 아니라, 기다리는 동안에도 평강을 누립니다.

(3) 감사는 하나님을 기쁘시게 한다

- 부모는 자녀가 감사할 때 가장 기쁩니다. 생일 선물을 줬을 때 "고맙습니다!"라고 환하게 웃으며 말하는 자녀를 보면 더 많이 주고 싶어집니다. 반대로 당연하게 여기거나 "이것밖에 안 돼?"라고 불평하는 자녀에게는 주고 싶은 마음이 사라집니다.
- 하나님도 마찬가지입니다. 우리의 감사가 하나님을 기쁘시게 합니다. "범사에 감사

하라 이것이 그리스도 예수 안에서 너희
를 향하신 하나님의 뜻이니라”(데살로니
가전서 5:18)

b. 영적 민감성 증가

감사하는 사람은 영적으로 깨어있습니다.

(1) 하나님의 음성을 듣는다

- 감사는 영적 귀를 엽니다. 불평으로 가득한 사람은 하나님의 음성을 듣지 못하지만, 감사로 가득한 사람은 작은 음성도 들읍니다.
- 엘리야 선지자가 호렙산에서 하나님을 만났을 때를 기억하십니까? 강한 바람도, 지진도, 불도 아니었습니다. "세미한 소리"였습니다 (열왕기상 19:12). 하나님의 음성은 대부분 작고 조용합니다. 감사하는 고요한 마음만이 그 음성을 들을 수 있습니다.

(2) 성령의 인도를 분별한다

- 감사하는 사람은 성령의 인도하심을 민감하게 느낍니다. "이 길로 가라", "저 사람을 도우라", "이것을 그만두라"는 성령의 음성을 듣고 순종합니다.
- 사도행전의 초대교회를 보십시오. "성령이 이르시되" (사도행전 13:2), "성령께서

허락하지 아니하시므로” (사도행전 16:6-7)... 그들은 성령의 인도를 따라 움직였습니다. 그 비결은 무엇이였을까요? ”기도와 감사”였습니다.

(3) 말씀이 깨달아진다

- 감사하는 마음으로 성경을 읽으면 말씀이 살아 움직입니다. 같은 구절을 수백 번 읽어도, 어느 날 갑자기 새로운 의미가 보입니다. ”아, 이 말씀이 이런 뜻이었구나!” 하는 깨달음이 옵니다.
- ”주의 말씀을 열면 빛이 비치어 어리석은 자들을 깨닫게 하나이다” (시편 119:130) 감사는 말씀을 여는 열쇠입니다.

c. 믿음의 성장

(1) 감사는 믿음의 표현

- 믿음이 무엇입니까? 보이지 않는 것을 믿는 것입니다 (히브리서 11:1). 감사는 아직 받지 않은 것에 대해 미리 감사하는 것입니다. 이것이 바로 믿음입니다.
- 나사로가 죽었을 때 예수님께서 무덤 앞에서 무엇을 하셨습니까? 기도하기 전에 먼저 감사하셨습니다. ”아버지여 내 말을 들으신 것을 감사하나이다” (요한복음 11:41) 아직 나사로가 살아나지 않았는데

미리 감사하신 것입니다. 이것이 믿음입니다.

(2) 감사는 믿음을 강화한다

- 감사할수록 믿음이 자랍니다. 과거에 하나님께서 하신 일을 기억하며 감사하면, 현재와 미래에도 하나님께서 역사하실 것을 믿게 됩니다.
- 다윗이 골리앗을 대적할 수 있었던 것은 과거의 감사 때문이었습니다. "주의 종이 아버지의 양을 지킬 때에 사자나 곰이 와서... 주의 종이 그것을 쳤사온즉... 이 할례 받지 않은 블레셋 사람이라고 다를 것이 있으리이까" (사무엘상 17:34-36)
- 과거에 사자와 곰을 이기게 하신 하나님께서 지금도 골리앗을 이기게 하실 것이라는 확신, 이것이 감사에서 나온 믿음입니다.

(3) 감사는 순종을 낳는다

- 감사하는 사람은 하나님의 명령에 순종하기 쉽습니다. 왜냐하면 하나님을 신뢰하기 때문입니다. "하나님께서 나를 사랑하시고, 나를 위한 최선의 계획을 가지고 계시니까, 비록 이해되지 않아도 순종하자"
- 반대로 불평하는 사람은 순종하기 어렵습니다. "하나님이 나를 힘들게 하려고 이런

명령을 하시나?” 하며 의심하고 불순종합니다.

2) 정신적(혼적) 유익

a. 우울증 감소

(1) 하버드 의대의 연구

- 하버드 의대의 로버트 에먼스(Robert Emmons) 박사는 10년간 감사에 대해 연구했습니다. 그의 연구 결과는 놀라웠습니다.
- 매일 감사 일기를 쓰는 그룹과 그렇지 않은 그룹을 비교했더니, 감사 일기를 쓰는 사람들의 우울증 증상이 52% 감소했습니다. 항우울제를 먹는 것과 비슷한 효과였습니다.
- 더 놀라운 것은 부작용이 전혀 없다는 것입니다. 약은 부작용이 있지만, 감사는 부작용 대신 긍정적인 부수 효과만 가득합니다.

(2) 긍정 호르몬 증가

- 감사할 때 뇌에서는 세로토닌과 도파민이 분비됩니다. 이것들은 “행복 호르몬”이라고 불립니다. 우울증 환자는 이 호르몬들이 부족합니다. 항우울제는 이 호르몬을

세로토닌은 주로 정서적 안정감과 평온함을 담당하여 마음의 균형을 유지하게 돕는 행복 호르몬으로, 부족할 경우 우울증과 관련이 깊습니다. 반면, 도파민은 동기 부여와 쾌감을 담당하며, 목표를 추구하도록 이끄는 '보상 호르몬'으로 중독 현상과 자발적 운동 조절에 관여합니다. 이 두 신경전달물질은 상호 작용하며 우리의 기분과 행동을 조절하고, 적절한 균형을 이루는 것이 정신건강에 매우 중요합니다.

인위적으로 증가시키는 약입니다.

- 하지만 감사는 자연스럽게 이 호르몬들을 증가시킵니다. 약 없이도 뇌의 화학 작용을 바꿀 수 있습니다. 감사는 천연 항우울제입니다.

(3) 부정적 생각의 차단

- 우울증의 특징은 부정적 생각의 반복입니다. "나는 쓸모없어", "아무것도 잘 되는 게 없어", "앞으로도 나아질 게 없어"... 이런 생각들이 끊임없이 머릿속을 맴돕니다.
- 감사는 이 악순환을 끊습니다. 부정적 생각이 떠오를 때 "그래도 감사한 것은..."하며 감사를 찾으면, 부정적 생각의 사슬이 끊어집니다.
- 뇌는 동시에 두 가지 상반된 감정을 느낄 수 없습니다. 감사하면서 동시에 우울할 수 없습니다. 감사는 우울을 밀어냅니다.

b. 행복감 증가

(1) UC 버클리의 연구

- 캘리포니아 대학 버클리 캠퍼스의 연구에 따르면, 규칙적으로 감사를 실천하는 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 25% 더 행복하다고 보고했습니다.
- 흥미로운 것은 객관적 조건은 비슷해도 주

관적 행복도가 달랐다는 것입니다. 같은 월급을 받고, 같은 집에 살고, 같은 차를 타도, 감사하는 사람이 더 행복했습니다.

- 행복은 가진 것의 양이 아니라 감사하는 태도에 달려 있습니다.

(2) 삶의 만족도 향상

- 감사하는 사람들은 자신의 삶에 대해 높은 만족도를 보였습니다. 과거를 후회하지 않고, 현재를 즐기며, 미래를 기대했습니다.
- “나는 행복한 사람이다”, “내 인생은 의미 있다”, “나는 축복받은 사람이다”라고 답한 비율이 감사하지 않는 사람들보다 3배 이상 높았습니다.

(3) 희망과 낙관주의

- 감사하는 사람은 미래를 긍정적으로 봅니다. “지금까지 하나님께서 나를 인도하셨으니, 앞으로도 인도하실 것이다”, “과거에 좋은 일들이 있었으니, 미래에도 좋은 일들이 있을 것이다”
- 이러한 희망과 낙관주의는 실제로 좋은 결과를 만들어냅니다. 긍정적으로 생각하는 사람이 더 많이 도전하고, 더 오래 인내하며, 결국 더 많이 성공합니다.

c. 스트레스 감소

(1) 코르티솔 수치 23% 감소

- 감사를 실천하는 사람들의 혈액을 검사했더니, 스트레스 호르몬인 코르티솔 수치가 23% 낮았습니다. 같은 스트레스 상황을 겪어도, 감사하는 사람은 덜 스트레스를 받습니다.
- 왜 그럴까요? 감사는 관점을 바꾸기 때문입니다. "이 상황이 힘들지만, 그래도 감사한 것은..."하고 생각하면, 그 상황이 견딜 만해집니다.

(2) 불안과 걱정 완화

- "아무 것도 염려하지 말고 다만 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라 그리하면 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이 그리스도 예수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라" (빌립보서 4:6-7)
- 감사하며 기도하면 평강이 옵니다. 걱정이 사라지고, 불안이 물러갑니다. 이것은 단순한 위로가 아닙니다. 실제로 뇌의 편도체(불안을 담당하는 부위)의 활동이 감소합니다.

(3) 회복탄력성 강화

- 감사하는 사람은 실패와 좌절에서 빨리 회복합니다. 넘어져도 금방 일어납니다. 왜

코르티솔(Cortisol)은 부신 피질에서 분비되는 대표적인 스트레스 호르몬으로, 신체가 위험 상황에 대처할 수 있도록 혈압과 혈당을 높이고 면역 체계를 일시적으로 억제하는 역할을 합니다. 적절한 수준의 코르티솔은 신체에 활력을 주고 염증을 조절하는 필수적인 기능을 하지만, 장기간 높은 수치가 유지되면 만성 스트레스 상태를 유발합니다. 과도한 코르티솔은 불면증, 체중 증가, 면역력 약화 및 우울증과 같은 다양한 건강 문제를 일으킬 수 있습니다.

나하면 "이 실패에서도 배울 점이 있어", "이것도 감사할 일이야"라고 생각하기 때 문입니다.

- 미국 군대에서는 전투 스트레스 장애 (PTSD)를 예방하기 위해 감사 훈련을 시 킵니다. 전쟁터에서 돌아온 군인들에게 매 일 감사 일기를 쓰게 했더니, PTSD 발생률 이 현저히 낮아졌습니다.

3) 신체적 유익

a. 수면의 질 향상

(1) 수면 시간 25% 증가

- 잠들기 전 5분간 감사 묵상을 한 그룹은 그 령지 않은 그룹보다 평균 25% 더 오래 잤 습니다. 또한 밤중에 깨는 횟수도 줄었습 니다.
- 왜 그럴까요? 잠들기 전에 감사하면 마음 이 평안해지기 때문입니다. 걱정, 불안, 분 노가 사라지고, 편안한 마음으로 잠들 수 있습니다.

(2) 숙면 깊이 개선

- 수면은 깊이가 중요합니다. 얇게 자면 아 무리 오래 자도 피곤합니다. 감사하는 사 람들은 깊은 수면 단계에 더 오래 머물렀

전투 스트레스 장애 (PTSD)는 전쟁, 심각한 사고, 폭력 등 생명을 위 협하는 충격적인 외상 을 경험한 후 발생하며, 외상 사건에 대한 고통 스러운 기억이 반복적 으로 침투하고 악몽이 나 재경험 형태로 나타 나는 것이 특징입니다. 환자는 외상을 떠올리 는 모든 것을 회피하고 정서적 둔감함, 과도한 각성 상태, 수면 장애 등 을 겪게 되며, 이러한 증 상이 1개월 이상 지속될 때 진단됩니다. PTSD 는 인지행동치료(CBT) 나 약물치료 등의 전문 적인 심리치료와 사회 적 지지를 통해 극복하 고 완화할 수 있는 질환 입니다.

습니다.

- 깊은 수면 동안 우리 몸은 회복됩니다. 성장 호르몬이 분비되고, 면역 세포가 활성화되며, 기억이 정리됩니다. 감사는 이 모든 과정을 돕습니다.

(3) 아침 피로도 감소

- 감사하며 잠든 사람들은 아침에 상쾌하게 일어났습니다. "피곤해", "더 자고 싶어"가 아니라 "새로운 하루가 시작되어 감사해"라며 활기차게 하루를 시작했습니다.

b. 면역력 강화

(1) NK세포 활성화 증가

- 자연살해세포(NK cell)는 우리 몸의 특수 부대입니다. 암세포와 바이러스에 감염된 세포를 찾아 파괴합니다. 감사하는 사람들의 NK세포 활성화도가 평균 30% 높았습니다.
- 이것은 놀라운 발견입니다. 약이나 주사 없이, 단지 감사만으로 면역력을 높일 수 있다는 것입니다.

(2) 염증 수치 감소

- 만성 염증은 대부분의 질병의 원인입니다. 암, 심장병, 당뇨병, 치매... 모두 만성 염증과 관련이 있습니다.

자연살해세포(NK cell)는 면역 체계의 중요한 구성 요소로, 바이러스에 감염된 세포나 암세포를 직접 공격하고 사멸시키는 선천 면역 세포입니다. 이 세포는 T세포나 B세포처럼 특정 항원에 대한 사전 교육 없이 비정상 세포를 즉시 식별하고 파괴하여 면역 감시 기능을 수행합니다. NK세포의 활성화는 암세포의 성장과 전이를 억제하는데 핵심적인 역할을 하므로, 최근 항암 면역 치료 분야에서 중요한 연구 대상이 되고 있습니다.

- 감사하는 사람들의 혈액을 검사했더니, 염증 표지자(C-reactive protein)가 현저히 낮았습니다. 감사가 항염증 효과가 있는 것입니다.

(3) 질병 회복 속도 향상

- 같은 질병에 걸려도, 감사하는 사람이 더 빨리 회복했습니다. 수술 후 회복도 빨랐고, 감기도 빨리 나았습니다.
- 의사들은 "환자의 태도가 회복에 큰 영향을 미친다"고 말합니다. 긍정적이고 감사하는 환자는 치료에도 잘 반응하고, 합병증도 적습니다.

c. 심혈관 건강

(1) 혈압 하강

- 고혈압 환자들에게 매일 감사 일기를 쓰게 했더니, 8주 후 수축기 혈압이 평균 10mmHg, 이완기 혈압이 평균 7mmHg 감소했습니다. 이것은 혈압약을 먹는 것과 비슷한 효과입니다.
- 감사는 부교감 신경을 활성화시켜 혈관을 이완시킵니다. 결과적으로 혈압이 내려갑니다.

(2) 심박수 안정화

- 감사하는 사람들의 심박변이도(Heart

염증 표지자(C-reactive protein, CRP)는 신체에 급성 염증이나 조직 손상이 발생했을 때 간에서 빠르게 생성되어 혈액 속 농도가 증가하는 급성기 반응 물질입니다. CRP 수치는 감염, 자가면역 질환, 외상 등 다양한 염증성 질환의 존재를 확인하고 그 질병의 활성도와 치료 효과를 모니터링하는 데 유용하게 사용됩니다. 특히, 더 낮은 농도의 미세 염증까지 측정하는 고감도 CRP(hs-CRP) 검사는 임상 증상이 없는 사람의 심혈관계 질환 발생 위험을 예측하는 지표로 활용됩니다.

Rate Variability)를 측정했더니 매우 안정적이었습니다. 심박변이도가 안정적이면 심장이 건강하다는 뜻입니다.

- 스트레스를 받으면 심장이 불규칙하게 뛰지만, 감사하면 심장이 규칙적이고 안정적으로 됩니다.

(3) 심장질환 위험 감소

- 10년간 추적 조사한 결과, 규칙적으로 감사를 실천한 사람들의 심근경색, 뇌졸중 발생률이 그렇지 않은 사람들보다 35% 낮았습니다.
- 감사는 심장을 지키는 최고의 예방약입니다.

심박변이도(HRV)는 심박동 사이의 아주 미세한 시간 간격 변화를 측정하는 지표로, 심장의 일정한 박자 그 자체가 아니라 불규칙한 변화의 정도를 분석합니다. 이 변화는 우리 몸의 자율신경계(교감신경과 부교감신경)가 심장 활동을 얼마나 유연하게 통제하는지를 반영하는 중요한 척도입니다. 따라서 HRV 수치 분석을 통해 개인의 스트레스 수준, 신체 회복 능력, 전반적인 건강 상태 등을 객관적으로 평가할 수 있습니다.

4) 관계적 유익

a. 가족 관계 개선

(1) 부부 만족도 31% 증가

- 조지아 대학의 연구에 따르면, 배우자에게 규칙적으로 감사를 표현하는 부부의 결혼 만족도가 31% 높았습니다. 또한 이혼율도 현저히 낮았습니다.
- "당신이 설거지해줘서 고마워", "당신이 늦게까지 일해줘서 감사해", "당신이 내 말을 들어줘서 고마워"... 이런 작은 감사의 표

현이 결혼을 살립니다.

(2) 부모-자녀 갈등 감소

- 자녀에게 감사를 표현하는 부모와, 비판과 불평을 하는 부모의 자녀를 비교했습니다. 감사를 받는 자녀는 자존감이 높고, 부모와의 관계도 좋으며, 문제 행동도 적었습니다.
- "네가 방 정리해줘서 고마워", "네가 동생을 돌봐줘서 감사해", "네가 열심히 공부해줘서 기쁘다"... 이런 말이 자녀를 변화시킵니다.

(3) 가정 분위기 변화

- 한 가족이 함께 감사를 나누면 가정 전체의 분위기가 바뀝니다. 저녁 식사 시간에 각자 오늘 감사한 일 하나씩을 나누는 가정은 따뜻하고 행복합니다.
- 감사는 전염됩니다. 한 사람이 감사하면 다른 가족도 따라 감사하게 됩니다.

b. 직장 내 관계

(1) 동료와의 협력 증가

- 감사를 표현하는 직원들 사이에서는 협력이 증가했습니다. "네가 도와줘서 고마워", "네 아이디어가 좋았어"라는 말이 팀워크를 만듭니다.

- 하버드 비즈니스 리뷰의 연구에 따르면, 감사하는 팀이 그렇지 않은 팀보다 생산성이 50% 높았습니다.

(2) 직장 만족도 상승

- 자신의 일에 감사하는 직원은 직장 만족도가 높습니다. "이 일을 할 수 있어서 감사해", "이 회사에서 일할 수 있어서 감사해"라고 생각하는 사람은 행복하게 일합니다.
- 결과적으로 이직률도 낮고, 업무 성과도 좋습니다.

(3) 리더십 효과성 향상

- 부하 직원에게 감사를 표현하는 리더는 존경받습니다. "오늘 수고했어", "네 노력을 알고 있어", "네가 있어서 팀이 빛난다"... 이런 말을 듣는 직원은 더 열심히 일하고 싶어집니다.
- 반대로 불평하고 비판만 하는 리더는 따르는 사람이 없습니다.

c. 사회적 연결

(1) 친밀한 관계 형성

- 감사하는 사람은 친구가 많습니다. 사람들이 함께 있고 싶어합니다. 왜냐하면 감사하는 사람과 있으면 기분이 좋아지기 때문입니다.

- "너 덕분에 즐거웠어", "네가 있어서 힘이 났어", "너를 만나서 감사해"... 이런 말을 듣고 싫어할 사람은 없습니다.

(2) 타인을 돕는 행동 증가

- 감사하는 사람은 더 많이 베풁니다. 자신이 받은 것에 감사하니, 다른 사람에게도 주고 싶어집니다.
- 연구에 따르면, 감사 일기를 쓰는 사람들이 자원봉사, 기부, 친절한 행동을 2배 더 많이 했습니다.

(3) 공동체 의식 강화

- 감사하는 사람들이 모인 공동체는 건강합니다. 교회, 동호회, 마을... 어디든 감사가 넘치면 사랑과 연합이 있습니다.
- 반대로 불평하는 사람들이 모인 곳은 분열하고 무너집니다.

다. 성경이 말하는 감사

1) 감사는 하나님의 명령이다

a. 범사에 감사하라

- "범사에 감사하라 이것이 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라" (데살로니가전서 5:18)

- 이 말씀을 자세히 보십시오. "범사에" 감사하라고 했습니다. 좋은 일에만 감사하라는 것이 아닙니다. 모든 일, 모든 상황에서 감사하라는 것입니다.
- 그리고 이것이 "하나님의 뜻"이라고 했습니다. 선택 사항이 아니라 명령입니다. 하나님께서 우리에게 원하시는 것이 감사입니다.

b. 항상 감사하라

- "항상 기뻐하라 쉬지 말고 기도하라 범사에 감사하라" (데살로니가전서 5:16-18)
- "항상" 감사하라고 했습니다. 기분이 좋을 때만 감사하는 것이 아닙니다. 기분이 좋은 나쁜, 상황이 좋은 나쁜, 항상 감사해야 합니다.

c. 감사함으로 들어가라

- "감사함으로 그의 문에 들어가며 찬송함으로 그의 궁정에 들어가서 그에게 감사하며 그의 이름을 송축할지어다" (시편 100:4)
- 하나님께 나아갈 때 감사함으로 나아가라고 했습니다. 불평하며, 원망하며 나아가는 것이 아닙니다. 감사가 하나님께 나아가는 통로입니다.

2) 감사는 예배의 핵심이다

a. 구약의 감사제

(1) 감사제의 규정

- 레위기 7장에는 감사제에 대한 규정이 나옵니다. 이스라엘 백성은 하나님께 여러 종류의 제사를 드렸습니다. 번제, 소제, 화목제, 속죄제, 속건제... 그 중에서도 특별한 것이 감사제였습니다.
- "만일 감사함으로 드리는 것이면..." (레위기 7:12) 감사제는 의무가 아니라 자발적으로 드리는 제사였습니다. 하나님께 감사하고 싶어서, 기쁜 마음으로 드리는 제사였습니다.

(2) 가장 귀한 제사

- 감사제는 하나님께서 가장 기뻐하시는 제사였습니다. 시편 50편 14절은 말합니다. "감사로 하나님께 제사를 드리며"
- 형식적으로 드리는 번제보다, 억지로 드리는 속죄제보다, 기쁨과 감사로 드리는 감사제를 하나님께서 더 기뻐하셨습니다.

(3) 공동체의 축제

- 감사제를 드릴 때는 가족과 친구들을 초대해서 함께 먹고 즐겼습니다. 감사는 혼자만 누리는 것이 아니라 나누는 것입니다.

감사는 축제였습니다.

b. 다윗의 감사 찬양

(1) 시편 103편

- "내 영혼아 여호와를 송축하라 내 속에 있는 것들아 다 그의 거룩한 이름을 송축하라 내 영혼아 여호와를 송축하며 그의 모든 은택을 잊지 말지어다" (시편 103:1-2)
- 다윗은 자신의 영혼에게 명령합니다. "감사하라!" 감사는 감정이 아니라 의지입니다. 기분이 좋아서 감사하는 것이 아니라, 감사하기로 결단하는 것입니다.

(2) 역대상 16장

- 다윗은 하나님께 감사 찬양을 드리기 위해 전문 찬양대를 조직했습니다. "이 날에 다윗이 아삽과 그의 형제를 세워 처음으로 여호와께 감사하게 하였으니" (역대상 16:7)
- 288명의 레위인이 매일 교대로 성전에서 감사 찬양을 드렸습니다. 24시간 365일 끊임없이 감사 찬양이 올라갔습니다.

(3) 평생의 감사

- "내가 살아 있는 동안 여호와를 찬송하며 내가 평생에 내 하나님께 찬양하리로다" (시편 146:2)

"이들이 다 그들의 아버지의 지휘 아래 제금과 비파와 수금을 잡아 여호와의 전에서 노래하여 하나님의 전을 섬겼으며 아삽과 여두둔과 헤만은 왕의 지휘 아래 있었으니 그들과 모든 형제 곧 여호와 찬송하기를 배워 익숙한 자의 수효가 이백팔십팔 명이라" (역대상 25:6-7, 개역개정)

- 다윗은 평생 감사하며 살기로 결심했습니다. 종을 때만, 축복받을 때만 감사하는 것이 아닙니다. 죽는 날까지 감사하겠다는 것입니다.

c. 신약의 감사 명령

(1) 바울의 감사

- 바울의 서신을 읽어보면 "감사"라는 단어가 70회 이상 나옵니다. 거의 모든 편지가 감사로 시작합니다.
- "내가 너희 모든 사람으로 말미암아 내 하나님께 감사하노니" (로마서 1:8)
- "내가 항상 너희로 말미암아 내 하나님께 감사하노니" (고린도전서 1:4)
- "너희 사랑을 들었으므로 너희를 위하여 감사하기를 그치지 아니하고" (에베소서 1:16)
- 바울은 감사의 사람이었습니다.

(2) 예수님의 감사

- 예수님께서도 항상 감사하셨습니다. 떡을 떼실 때마다 감사하셨습니다.
- "예수께서 떡 다섯 개와 물고기 두 마리를 가지사 하늘을 우러러 축사하시고" (마태복음 14:19)
- "예수께서 떡을 가지사 감사하시고" (요한

복음 6:11)

- "떡을 가지사 감사 기도 하시고" (누가복음 22:19)
- 나사로를 살리실 때도 먼저 감사하셨습니다. "아버지여 내 말을 들으신 것을 감사하나다" (요한복음 11:41)

(3) 초대교회의 감사

- 초대교회 성도들은 핍박 속에서도 감사했습니다. "사도들을 불러들여... 때리며... 예수의 이름으로 말하지 말라 명하니라 사도들은 그 이름을 위하여 능욕 받는 일에 합당한 자로 여기심을 기뻐하면서 공회 앞을 떠나니라" (사도행전 5:40-41)
- 때려도 감사했습니다. 핍박받는 것을 영광으로 여겼습니다.

3) 감사는 믿음의 표현이다

a. 하나님의 주권 인정

(1) 모든 것이 하나님의 손에

- 감사한다는 것은 모든 일이 우연이 아니라 하나님의 주권 아래 일어난다는 것을 인정하는 것입니다.
- "여호와와 행하신 일들을 기억하며" (시편 77:11) 내 삶에 일어나는 모든 일이 하나

님께서 허락하신 것임을 믿는 것입니다.

(2) 하나님의 선하심을 신뢰

- "하나님을 사랑하는 자 곧 그의 뜻대로 부르심을 입은 자들에게는 모든 것이 합력하여 선을 이루느니라" (로마서 8:28)
- 지금은 이해되지 않아도, 하나님께서 모든 것을 선으로 이루실 것을 믿고 감사하는 것입니다.

(3) 하나님의 계획을 믿음

- 요셉은 형들에게 팔려 노예가 되고, 억울하게 감옥에 갇혔습니다. 하지만 후에 그는 형들에게 말했습니다.
- "당신들은 나를 해하려 하였으나 하나님은 그것을 선으로 바꾸사 오늘과 같이 많은 백성의 생명을 구원하게 하시려 하셨나니" (창세기 50:20)
- 고난 속에서도 하나님의 계획을 믿고 감사할 수 있었습니다.

b. 하나님의 사랑 확신

(1) 하나님이 우리를 사랑하사

- "하나님이 세상을 이처럼 사랑하사 독생자를 주셨으니" (요한복음 3:16)
- 하나님께서 나를 사랑하신다는 확신이 있으면, 어떤 상황에서도 감사할 수 있습니다.

다. "하나님께서 나를 사랑하시니까, 이것도 나를 위한 것이야"

(2) 모든 것이 협력하여 선을

- "우리가 알거니와 하나님을 사랑하는 자 곧 그의 뜻대로 부르심을 입은 자들에게는 모든 것이 협력하여 선을 이루느니라" (로마서 8:28)
- 지금은 나쁜 것처럼 보여도, 결국 선을 이룰 것을 믿습니다. 그래서 미리 감사할 수 있습니다.

(3) 고난 속에서도 신뢰

- "환난 중에도 즐거워하며" (로마서 5:3) 환난이 즐거워서가 아닙니다. 환난을 통해 인내를, 인내를 통해 연단을, 연단을 통해 소망을 얻기 때문입니다.

c. 하나님의 인도하심 인정

(1) 과거의 은혜 기억

- "여호와와 행하신 모든 일을 잊지 말지어다" (시편 103:2) 감사는 기억입니다. 하나님께서 과거에 어떻게 나를 인도하셨는지 기억하는 것입니다.
- 과거에 인도하신 하나님께서 현재와 미래에도 인도하실 것입니다.

(2) 현재의 동행 확신

- "내가 항상 여호와를 내 앞에 모심이여 그가 나의 오른쪽에 계시므로 내가 흔들리지 아니하리로다" (시편 16:8)
- 지금 이 순간에도 하나님께서 나와 함께 계십니다. 이 확신이 감사를 낳습니다.

(3) 미래의 축복 기대

- "여호와의 선하심을 맛보아 알지어다" (시편 34:8) 과거와 현재에 선하셨던 하나님께서 미래에도 선하실 것입니다. 그래서 아직 오지 않은 미래에 대해서도 감사할 수 있습니다.

2. 나는 얼마나 감사하는가?

가. 감사 수준 자가 진단

이제 여러분 자신을 진단해볼 시간입니다. 아래 질문들에 정직하게 답해보십시오. 누구에게 보여줄 필요 없습니다. 자신에게 솔직해야 변화할 수 있습니다.

1) 일상 감사 점검

a. 오늘 아침 일어나서 감사했습니까?

- 전혀 하지 않았다 (0점): 눈을 뜨자마자 "피곤해", "일어나기 싫어"라고 불평했다

- 한두 번 했다 (3점): "살아있어 감사해"라고 한 번 정도 생각했다
- 여러 번 했다 (5점): 일어나자마자 "새로운 하루를 주셔서 감사합니다"라고 기도했고, 아침 내내 감사했다

b. 식사 전에 감사 기도를 합니까?

- 거의 하지 않는다 (0점): 배고프면 그냥 먹는다. 기도는 생각도 안 난다
- 가끔 한다 (3점): 누가 보면 하고, 혼자면 안 한다. 또는 저녁에만 한다
- 항상 한다 (5점): 어디서든, 누구와 함께든, 항상 감사 기도를 드린다

c. 하루를 마치며 감사를 표현합니까?

- 전혀 하지 않는다 (0점): 그냥 피곤해서 쓰러져 잔다
- 가끔 한다 (3점): 좋은 일이 있었던 날만 감사한다
- 매일 한다 (5점): 잠들기 전 항상 하루를 돌아보며 감사 기도를 드린다

2) 관계 속 감사 점검

a. 가족에게 감사를 표현합니까?

- 거의 하지 않는다 (0점): 가족은 당연하다고 생각한다. "고맙다"는 말을 거의 하지 않는다
- 가끔 한다 (3점): 특별한 일이 있을 때만 감사를 표현한다
- 자주 한다 (5점): 매일 가족에게 감사를 말로 표현한다

b. 동료나 친구에게 감사를 말합니까?

- 거의 하지 않는다 (0점): 친구와 만나면 불평만 늘어놓는다
- 가끔 한다 (3점): 도움을 받았을 때만 "고맙다"고 한다
- 자주 한다 (5점): 평소에도 친구의 존재 자체에 감사를 표현한다

c. 낯선 사람에게도 감사를 표현합니까?

- 전혀 하지 않는다 (0점): 점원, 배달원, 청소부 등에게 무심하다
- 가끔 한다 (3점): 기분 좋을 때는 "감사합니다"라고 한다
- 자주 한다 (5점): 작은 도움에도 진심으로 "감사합니다"라고 말한다

3) 어려움 속 감사 점검

- a. 힘든 상황에서도 감사를 찾으려 합니까?
- 전혀 그렇지 않다 (0점): 힘들면 불평만 한다. 감사는 생각도 안 난다
 - 가끔 그렇다 (3점): 나중에 시간이 지나면 "그래도 감사했어"라고 생각한다
 - 항상 그렇다 (5점): 힘든 순간에도 즉시 감사할 거리를 찾는다
- b. 실패나 좌절 후에도 감사할 수 있습니까?
- 전혀 그렇지 않다 (0점): 실패하면 며칠 동안 우울하고 불평한다
 - 가끔 그렇다 (3점): 시간이 지나면 "배운 게 있어"라고 생각한다
 - 항상 그렇다 (5점): 실패 직후에도 "이것도 유익이 있을 거야"라고 감사한다
- c. 비판이나 거절에도 감사를 발견합니까?
- 전혀 그렇지 않다 (0점): 비판받으면 화나고 원망스럽다
 - 가끔 그렇다 (3점): 나중에 생각해보면 "도움이 되었어"라고 인정한다
 - 항상 그렇다 (5점): 비판받는 순간에도 "성장할 기회를 주셔서 감사합니다"라고 생각한다

4) 진단 결과 계산

위의 9개 질문의 점수를 모두 합산하세요.

- 0-15점: 감사 초보자 (감사의 씨앗을 심을 때): 당신은 감사보다는 불평이 더 익숙합니다. 하지만 괜찮습니다. 이 교재를 통해 감사의 씨앗을 심고, 싹을 틔우고, 나무로 키울 것입니다. 시작이 반입니다. 지금 이 교재를 읽고 있다는 것 자체가 감사입니다.
- 16-30점: 감사 성장자 (감사의 나무를 키울 때): 당신은 감사의 중요성을 알고 있고, 때때로 실천하고 있습니다. 하지만 일관성이 부족합니다. 좋을 때는 감사하지만, 힘들 때는 불평합니다. 이 교재를 통해 어떤 상황에서도 감사하는 사람으로 성장할 것입니다.
- 31-45점: 감사 실천자 (감사의 열매를 맺을 때): 당신은 이미 감사의 삶을 살고 있습니다. 축하합니다! 하지만 여기서 멈추지 마십시오. 이 교재를 통해 더 깊은 감사, 더 풍성한 감사를 경험할 것입니다. 그리고 다른 사람들에게 감사를 전파하는 감사의 전도사가 되십시오.

나. 나의 불평 패턴 분석

감사를 시작하려면 먼저 불평을 인식해야 합니다. 자신이 언제, 누구에게, 무엇에 대해 불평하는지 알아야 고칠 수 있습니다.

1) 언제 가장 많이 불평합니까?

아래 항목 중 자신에게 해당하는 것에 체크하세요.
(중복 체크 가능)

a. 아침에 일어날 때

- ☐ "피곤해", "더 자고 싶어", "일어나기 싫어"
- ☐ "왜 벌써 알람이 울려", "5분만 더"
- ☐ "오늘도 또 일해야 해"

b. 출근/등교할 때

- ☐ "교통이 막혀", "왜 이렇게 차가 많아"
- ☐ "버스가 안 와", "지하철이 복잡해"
- ☐ "회사/학교 가기 싫어"

c. 일/공부할 때

- ☐ "일이 너무 많아", "왜 나한테만 시켜"
- ☐ "급여가 적어", "승진이 안 돼"
- ☐ "공부가 재미없어", "시험이 어려워"

d. 사람을 만날 때

- ☐ "저 사람 만나기 싫어"
- ☐ "왜 나한테 이래"
- ☐ "사람들이 나를 이해 못 해"

e. 저녁 시간에

- ☐ "집안일이 많아", "쉬고 싶은데"
- ☐ "애들이 말을 안 들어"
- ☐ "배우자가 도와주지 않아"

분석: 체크가 가장 많은 시간대가 당신의 불평 취약 시간입니다. 앞으로 그 시간대에 특별히 감사를 의식적으로 실천해야 합니다.

2) 누구에게 가장 많이 불평합니까?

a. 가족에게

- ☐ 배우자에게 불평한다
- ☐ 자녀에게 불평한다
- ☐ 부모님께 불평한다
- ☐ 형제자매에게 불평한다

b. 친구에게

- ☐ 만나면 서로 불평을 주고받는다
- ☐ 내 힘든 상황을 호소한다
- ☐ 다른 사람에 대해 험담한다

c. 동료에게

- ☐ 회사나 상사에 대해 불평한다
- ☐ 업무나 동료에 대해 불평한다

□ 고객이나 거래처에 대해 불평한다

d. 나 자신에게

□ "나는 안 돼", "나는 능력이 없어"

□ "나는 못생겼어", "나는 똥똥해"

□ "나는 불행해", "나는 실패자야"

e. 하나님께

□ "하나님은 왜 내 기도를 안 들어주세요"

□ "하나님은 왜 나만 힘들게 하세요"

□ "다른 사람은 축복하시면서 왜 나는..."

분석: 가장 많이 체크된 대상이 당신의 주요 불평 대상입니다. 그 관계가 가장 위험합니다. 앞으로 그 사람들에게 의식적으로 감사를 표현해야 합니다.

3) 무엇에 대해 가장 많이 불평합니까?

a. 경제적 어려움

□ "돈이 없어", "월급이 적어"

□ "물가가 비싸", "집값이 비싸"

□ "다른 사람은 부자인데 나는..."

b. 건강 문제

- "몸이 안 좋아", "피곤해"
- "살이 찌", "나이가 들어"
- "질병이 있어", "통증이 있어"

c. 관계의 문제

- "배우자가 나를 이해 못 해"
- "친구가 없어", "외로워"
- "사람들이 나를 인정 안 해"

d. 일과 학업

- "일이 힘들어", "스트레스 받아"
- "공부가 어려워", "성적이 안 나와"
- "직장/학교가 마음에 안 들어"

e. 외모와 조건

- "못생겼어", "키가 작아"
- "학벌이 낮아", "집안이 변변찮아"
- "재능이 없어", "운이 없어"

분석: 가장 많이 체크된 영역이 당신의 주요 불평 영역입니다. 그 부분에서 감사를 특별히 연습해야 합니다.

다. 감사 장애물 확인하기

감사를 방해하는 세 가지 적이 있습니다. 교만, 비

교, 욕심입니다.

1) 교만 - "이 정도는 당연해"

a. 교만의 특징

- (1) 당연시함: "이 정도는 받아야지", "내가 노력했으니 당연해"
- (2) 높은 기대: "나는 더 나은 대우를 받아야 해"
- (3) 자격 의식: "내 능력이면 이 정도는 되어야지"

b. 교만 자가 진단

아래 문장에 얼마나 동의하십니까? (1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)

- ☐ 남들이 나를 도와주는 것은 당연하다 (1 2 3 4 5)
- ☐ 부모가 나를 키운 것은 당연한 의무다 (1 2 3 4 5)
- ☐ 배우자가 집안일 하는 것은 당연하다 (1 2 3 4 5)
- ☐ 나는 지금보다 더 나은 대우를 받아야 한다 (1 2 3 4 5)
- ☐ 내 능력이면 더 높은 위치에 있어야 한다 (1 2 3 4 5)

합계: _____ 점

- 5-10점: 교만 수준이 낮음
- 11-15점: 교만 수준이 보통
- 16-25점: 교만 수준이 높음 (감사의 가장 큰 적!)

c. 교만을 이기는 법

(1) 모든 것이 은혜임을 인식하기

- "네게 있는 것 중에 받지 아니한 것이 무엇 이냐 네가 받았은즉 어찌하여 받지 아니 한 것 같이 자랑하느냐" (고린도전서 4:7)
- 여러분이 가진 모든 것은 하나님께서 주신 것입니다. 건강, 지능, 재능, 가족, 직장... 모두 선물입니다. 당연한 것은 하나도 없습니다.

(2) 없는 상황을 상상하기

- 지금 가진 것을 잃었다고 상상해보십시오. 건강을 잃으면? 직장을 잃으면? 가족을 잃으면? 그때 가서 후회하지 말고, 지금 감사하십시오.

(3) 감사 목록 작성하기

- 당연하게 여겼던 것들의 목록을 만들어보 세요.
 - 당연하게 여겼던 것 10가지
 - 각각에 대해 "만약 이것이 없다면?" 상

상하기

- "이것이 있어서 감사합니다" 고백하기

2) 비교 - "남들은 더 많이 가졌는데"

a. 비교의 특징

- (1) 상향 비교: 나보다 나은 사람만 본다
- (2) 선택적 비교: 내가 부족한 부분만 비교한다
- (3) 결핍 초점: 가진 것은 안 보이고 없는 것만 보인다

b. 비교 자가 진단

- ☐ SNS를 보면서 남들이 부럽다
- ☐ 다른 사람의 성공을 기뻐하기 어렵다
- ☐ "왜 나만 이럴까?"라고 자주 생각한다
- ☐ 남과 비교하면서 내가 초라하게 느껴진다
- ☐ 더 좋은 차, 더 큰 집, 더 높은 위치를 원한다

체크 개수: _____개

- 0-1개: 비교 수준이 낮음
- 2-3개: 비교 수준이 보통
- 4-5개: 비교 수준이 높음 (감사를 막는 독)

c. 비교를 이기는 법

(1) 하향 비교 연습하기

- 나보다 어려운 사람을 생각해보십시오. 세상에는 나보다 훨씬 어려운 사람이 수십억 명입니다.
 - 오늘 굶는 사람 8억 명
 - 깨끗한 물을 마시지 못하는 사람 20억 명
 - 집이 없는 사람 1억 5천만 명
 - 글을 읽지 못하는 사람 7억 명
- 여러분은 그들보다 훨씬 축복받았습니다.

(2) 감사 포커스 훈련

- 비교할 때는 의식적으로 초점을 바꾸십시오.
 - "저 사람은 큰 집에 사는데 나는..."
→ "나도 집이 있어서 감사해. 노숙자가 아니야"
 - "저 사람은 좋은 차를 타는데 나는..."
→ "나도 차가 있어서 감사해. 걸어 다니지 않아도 돼"

(3) SNS 디톡스

- SNS가 감사를 방해한다면 과감히 끊으십시오. 적어도 이 6주 훈련 기간 동안은 SNS를 줄이십시오. 남의 인생을 구경하는 시간에 자신의 감사를 발견하십시오.

3) 욕심 - "더 많이, 더 빨리"

a. 욕심의 특징

- (1) 불만족: 가진 것에 만족하지 못함
- (2) 조급함: 더 빨리 더 많이 원함
- (3) 끝없음: 채워도 채워도 만족하지 못함

b. 욕심 자가 진단

- ☐ 가진 것보다 없는 것이 더 많이 보인다
- ☐ 목표를 이뤄도 금방 다음 목표가 생긴다
- ☐ "이것만 있으면 행복할 텐데"라고 자주 생각한다
- ☐ 광고를 보면 사고 싶은 것이 생긴다
- ☐ 다른 사람이 가진 것을 나도 갖고 싶다

체크 개수: _____개

- 0-1개: 욕심 수준이 낮음
- 2-3개: 욕심 수준이 보통
- 4-5개: 욕심 수준이 높음 (감사의 적!)

c. 욕심을 이기는 법

(1) 만족을 배우기

- "나는 어떠한 형편에든지 자족하기를 배웠노니" (빌립보서 4:11)
- 바울은 만족(자족)을 "배웠다"고 했습니다.

만족은 저절로 오지 않습니다. 배워야 합니다. 훈련해야 합니다.

(2) "충분해" 선언하기

- 매일 거울을 보며 선언하십시오.

- "나는 충분히 가졌다"
- "나는 충분히 축복받았다"
- "나는 하나님의 은혜로 충분하다"

(3) 감사 헌금 실천하기

- 가장 확실한 욕심 치료법은 나누는 것입니다. 감사하는 마음으로 헌금하고, 기부하고, 나누십시오. 주면 줄수록 감사가 커집니다.



감사기도



2 장

/

감사 일기 쓰기

제 2 장 감사 일기 쓰기



훈련 목적

- * 효과적인 감사 일기 작성법을 배운다
- * 부정적 상황을 감사로 전환하는 능력을 기른다
- * 지속 가능한 감사 기록 습관을 만든다



한주간 숙제

- * 매일 성막기도 드리기
- * 영성훈련 필독서 읽기
- * 영성일지 쓰기

1. 왜 감사를 기록해야 하는가?

가. 말과 글의 차이

1) 말로만 하는 감사의 한계

a. 3초 법칙

- "감사합니다"라고 말하는 순간은 좋습니다. 따뜻한 기분이 듭니다. 하지만 그 감정은 얼마나

오래 걸까요? 심리학 연구에 따르면, 말로만 표현한 감사는 평균 3초 후에 잊혀진다고 합니다.

- 아침에 일어나 "하나님, 새로운 하루를 주셔서 감사합니다"라고 기도했다고 가정해봅시다. 5분 후 출근 준비를 하다가 셔츠에 커피를 쏟았습니다. 그 순간 무슨 말이 나오니까? "아, 짜증나!" 3초 전의 감사는 온데간데없이 사라집니다.

b. 휘발성의 문제

- 말은 공중으로 흩어집니다. 형태가 없습니다. 증거가 남지 않습니다. 오늘 아침에 무엇을 감사했는지 기억하십니까? 어제는요? 지난주는요? 대부분 기억나지 않습니다.
- 우리 뇌는 하루에 6만 개의 생각을 한다고 합니다. 그 중 95%는 어제와 같은 생각이고, 80%는 부정적 생각입니다. 말로만 하는 감사는 이 엄청난 생각의 흐름 속에 묻혀버립니다.

c. 반복의 어려움

- 말로 한 감사는 다시 꺼내기 어렵습니다. 힘들 때, "그래, 내가 감사했던 게 뭐였더라?"하고 떠올리려 해도 잘 기억나지 않습니다. 감사가 필요한 순간에 감사를 사용할 수 없습니다.

2) 글로 쓰는 감사의 힘

a. 장기 기억 저장

- 글로 쓰면 뇌의 작동 방식이 완전히 달라집니다. 손으로 쓸 때 뇌의 해마(기억 중추)가 활성화됩니다. 해마는 단기 기억을 장기 기억으로 전환하는 역할을 합니다.

신경과학자들의 연구에 따르면, 손글씨로 쓴 내용은 타이핑한 것보다 70% 더 오래 기억됩니다. 글씨를 쓰는 동작 자체가 뇌의 여러 영역을 동시에 활성화시켜, 그 내용을 깊이 각인시키기 때문입니다.

감사를 쓸 때 여러분의 뇌에서는 놀라운 일이 일어납니다. 전두엽(사고), 측두엽(언어), 두정엽(감각), 후두엽(시각)이 모두 함께 작동합니다. 온 뇌가 그 감사에 집중합니다. 그래서 오래 기억됩니다.

b. 신경 회로 재구성

- 더 중요한 것은 반복입니다. 21일간 매일 감사를 쓰면 뇌에 "감사 회로"가 형성됩니다. 뇌과학에서 이것을 "신경가소성(neuroplasticity)"이라고 부릅니다. 뇌는 평생 변할 수 있습니다. 나이와 상관없이 새로운 신경 연결을 만들

신경가소성(Neuroplasticity)은 뇌가 외부 환경이나 경험, 학습, 손상 등에 반응하여 구조와 기능을 지속적으로 변화시키고 재구성하는 능력을 말합니다. 이는 뇌가 고정된 기관이 아니라 평생에 걸쳐 변화하고 적응할 수 있는 유연한 시스템을 의미합니다. 신경가소성은 새로운 것을 배우거나 기억할 때 신경회로가 강화되는 것뿐만 아니라, 뇌손상 후 다른 영역이 손상된 기능을 대신하도록 재조직되는 재할 과정의 기본원리가 됩니다.

수 있습니다.

- 감사 일기를 21일 쓰면, 뇌가 자동으로 감사를 찾기 시작합니다. 90일을 쓰면, 감사가 습관이 됩니다. 365일을 쓰면, 감사가 여러분의 성품이 됩니다. 이것은 마법이 아닙니다. 과학입니다.

(1) 1-21일: 의식적 노력 단계

- 처음 3주는 힘듭니다. 매일 의식적으로 노력해야 합니다. 잊어버리기 쉽습니다. "오늘은 피곤하니까 내일 쓸까?"라는 유혹이 옵니다. 이 시기가 가장 중요합니다. 포기하지 마십시오.

(2) 22-90일: 습관 형성 단계

- 3주를 넘기면 조금 쉬워집니다. 감사 일기 쓰는 시간이 기다려집니다. 쓰지 않으면 뭔가 허전합니다. 뇌가 감사를 좋아하기 시작합니다.

(3) 91일 이상: 자동화 단계

- 3개월을 넘기면 감사가 자동화됩니다. 일 부러 노력하지 않아도 하루 종일 감사가 떠오릅니다. 부정적인 일이 생겨도 자동으로 "그래도 감사한 건..."하고 생각하게 됩니다.

c. 시각적 강화 효과

- 감사 일기의 또 다른 장점은 다시 읽을 수 있다는 것입니다. 힘들고 우울한 날, 과거에 쓴 감사 일기를 펼쳐보십시오. 그 순간 놀라운 일이 일어납니다.
- 뇌는 과거와 현재를 구분하지 못합니다. 과거의 감사를 읽으면, 마치 지금 그 감사를 경험하는 것처럼 뇌가 반응합니다. 긍정 호르몬이 다시 분비됩니다. 기분이 좋아집니다. 힘이 납니다.
- 한 달치 감사 일기를 읽어보십시오. "와, 나한테 이렇게 많은 좋은 일이 있었구나!" 깨닫게 됩니다. 3개월치를 읽으면, "내 인생이 생각보다 괜찮네!" 1년치를 읽으면, "나는 정말 축복 받은 사람이야!"라고 확신하게 됩니다.

나. 과학적 근거

1) 뇌과학 연구

a. UCLA 연구

- 캘리포니아 대학 로스앤젤레스(UCLA) 심리학과의 매슈 리버만(Matthew Lieberman) 교수는 fMRI(기능적 자기공명영상)를 이용해 놀라운 사실을 발견했습니다.
- 감정을 글로 쓸 때, 뇌의 편도체(감정을 담당

fMRI(기능적 자기공명영상)는 뇌 활동을 측정하는 신경 영상 기술로, 뇌의 특정 영역이 활성화될 때 발생하는 혈류의 변화를 감지합니다. 뇌의 활동적인 부분은 더 많은 산소를 필요로 하므로, fMRI는 산소가 풍부한 혈액(산소화된 헤모글로빈)과 산소가 부족한 혈액(탈산소화된 헤모글로빈) 사이의 자기적 특성 차이를 이용하는 BOLD(Blood-Oxygen-Level Dependent) 신호를 측정합니다. 이 기술 덕분에 연구자들은 사람이 생각하거나, 감정을 느끼거나, 특정한 행동을 수행하는 실시간에 가까운 순간에 뇌의 어느 부분이 관여하는지를 비침습적인 방법으로 정확하게 지도화할 수 있습니다.

하는 부위, 특히 공포와 불안)의 활동이 감소했습니다. 동시에 전두엽(이성과 사고를 담당하는 부위)의 활동이 증가했습니다.

- 쉽게 말하면, 글을 쓰면 감정에 휘둘리지 않고 이성적으로 상황을 볼 수 있게 됩니다. 불평을 쓰면 불평이 줄어들고, 감사를 쓰면 감사가 늘어납니다.

b. 텍사스 대학 연구

- 제임스 페니베이커(James Pennebaker) 교수는 30년간 "표현적 글쓰기(Expressive Writing)"를 연구했습니다. 수천 명을 대상으로 한 실험 결과, 긍정적인 경험을 글로 쓴 사람들에게서 놀라운 변화가 나타났습니다.

- (1) 면역력 30% 증가: T세포(면역세포)의 활동이 증가했습니다.
- (2) 병원 방문 50% 감소: 6개월 동안 병원을 찾는 횟수가 절반으로 줄었습니다.
- (3) 직장 결근 40% 감소: 아프지 않으니 쉬지 않아도 됩니다.
- (4) 학업 성적 향상: 대학생들의 평균 학점이 상승했습니다.

- 단지 긍정적인 일을 매일 15분씩 4일 동안 글로 쓰게 했을 뿐인데, 이런 놀라운 효과가 나타났습니다.

표현적 글쓰기(Expressive Writing)는 주로 스트레스나 트라우마와 관련된 감정적이고 혼란스러운 생각과 느낌을 시간의 제약 없이 솔직하고 자유롭게 글로 표현하는 심리치료 기법입니다. 이 과정은 보통 15분에서 20분 동안 특정 주제에 대해 깊이 있게 집중하며 내면을 탐색하게 하고, 글의 문법이나 형식보다는 내용의 진솔함에 중점을 둡니다. 표현적 글쓰기는 정서적 억압을 해소하고 외상 경험을 정리하여 심리적 안정감과 면역 기능 향상에 긍정적인 효과를 가져오는 것으로 알려져 있습니다.

c. 하버드 의대 연구

- 로버트 에먼스(Robert Emmons) 박사와 마이클 맥컬로(Michael McCullough) 박사는 "감사 일기"의 효과를 과학적으로 입증했습니다.
- 세 그룹으로 나누어 10주간 실험했습니다.
 - A그룹: 매주 감사한 일 5가지를 기록
 - B그룹: 매주 짜증난 일 5가지를 기록
 - C그룹: 매주 일어난 사건 5가지를 기록 (감사도 불평도 아닌 중립적)
- 같은 일기 쓰기인데, 무엇을 쓰느냐에 따라 결과가 완전히 달랐습니다. 감사를 쓰면 모든 면에서 좋아지고, 불평을 쓰면 모든 면에서 나빠졌습니다.
- 10주 후 결과는 충격적이었습니다.

☞ A그룹 (감사 일기)

- 삶의 만족도 25% 증가
- 운동 시간 30% 증가 (더 건강해지고 싶은 동기 생김)
- 수면 시간 1.5시간 증가, 수면 질 향상
- 타인에게 친절함 행동 20% 증가
- 우울 증상 52% 감소
- 신체 통증 15% 감소

☞ B그룹 (불평 일기)

- 삶의 만족도 변화 없음
- 운동 안 함

- 수면 장애 증가
- 이기적 행동 증가
- 우울 증상 증가
- 두통, 복통 등 신체 증상 증가

☞ C그룹 (중립적 일기)

- 별다른 변화 없음

2) 심리학 연구

a. 긍정심리학의 아버지 마틴 셀리그만

- 펜실베이니아 대학의 마틴 셀리그만(Martin Seligman) 교수는 "긍정심리학"의 창시자입니다. 그는 "Three Good Things(세 가지 좋은 일)" 실험을 개발했습니다.
- 방법은 간단합니다. 매일 밤 잠들기 전에 오늘 일어난 좋은 일 세 가지를 쓰고, 왜 그 일이 일어났는지 이유를 적는 것입니다.
- 단 1주일만 실천해도 행복도가 증가하고, 우울 증상이 감소했습니다. 놀라운 것은 그 효과가 6개월 이상 지속되었다는 것입니다. 1주일 훈련의 효과가 6개월 간다니!

b. 감사와 행복의 상관관계

- 수많은 연구들이 한 가지 사실을 확인했습니다. "감사하는 사람이 행복하다."

- 여기서 중요한 것은 인과관계의 방향입니다. "행복해서 감사하는가?" 아니면 "감사해서 행복한가?"
- 답은 후자입니다. 감사가 원인이고, 행복이 결과입니다. 행복한 일이 생겨서 감사하는 것이 아니라, 감사하니까 행복해지는 것입니다.
- 같은 상황에서도 감사하는 사람은 행복하고, 불평하는 사람은 불행합니다. 외부 환경이 아니라 내부 태도가 행복을 결정합니다.

c. 감사와 회복탄력성

- 회복탄력성(Resilience)은 어려움을 극복하고 다시 일어서는 힘입니다. 감사하는 사람은 회복탄력성이 높습니다.
 - (1) 빨리 회복한다: 실패해도 금방 털고 일어납니다.
 - (2) 교훈을 얻는다: "이 경험에서 뭘 배울 수 있지?"라고 생각합니다.
 - (3) 성장한다: 시련을 통해 더 강해집니다.
- 외상후 스트레스 장애(PTSD) 환자들에게 감사 일기를 쓰게 했더니, 증상이 크게 호전되었습니다. 군인, 재난 생존자, 범죄 피해자들이 감사 일기를 통해 회복했습니다.

회복탄력성(Resilience)은 개인이 극심한 어려움이나 역경, 재난, 스트레스와 같은 부정적인 상황에 직면했을 때 이를 극복하고 원래의 상태 혹은 그 이상으로 되돌아오는 심리적 능력을 의미합니다. 이는 단순한 버티기가 아니라, 어려운 경험을 통해 오히려 성장하고 적응하며 긍정적인 결과를 이끌어내는 역동적인 과정을 포함합니다. 높은 회복탄력성은 개인의 정신 건강을 지키는 중요한 요소로, 낙관성, 자기 조절 능력, 긍정적인 대인관계 등 다양한 요소를 통해 발달될 수 있습니다.

다. 영적 근거

1) 기억하라는 명령

a. 구약의 "기억"

- 구약 성경에서 "기억하다"는 단어가 몇 번이나 나올까요? 무려 200번 이상 나옵니다. 하나님께서는 끊임없이 "기억하라"고 명령하십니다.
- "네 하나님 여호와께서 이 사십 년 동안 너를 광야에서 인도하신 모든 길을 기억하라" (신명기 8:2)
- "여호와의 행하신 모든 일을 잊지 말지어다" (시편 103:2)
- "우리가 애굽에 있을 때에와 광야에서 와서 이곳까지 올 때에 여호와께서 우리를 위하여 행하신 모든 일을 기억하라" (여호수아 24:17)
- 왜 이렇게 기억을 강조하실까요? 인간은 잊어버리기 때문입니다. 특히 좋은 것은 금방 잊고, 나쁜 것은 오래 기억합니다. 그래서 기록이 필요합니다.

b. 이스라엘의 돌 쌓기

- 이스라엘 백성이 요단강을 건넌 후, 하나님께서 명령하셨습니다.
- "너희는 여기서 요단 가운데 내가 제사장들의 발이 선 곳에서 돌 열둘을 택하고... 이스라엘

자손들의 기념이 되게 하라... 이 돌들이 이스라엘 자손에게 영원토록 기념이 되리라” (여호수아 4:3-7)

- 돌을 쌓은 이유가 무엇입니까? 잊지 않기 위해서입니다. “여기서 하나님께서 이런 기적을 행하셨다”는 것을 기억하기 위해서입니다.
- 감사 일기는 현대판 “기념 돌”입니다. “이날 하나님께서 이런 은혜를 베푸셨다”는 것을 기록하는 것입니다.

c. 다윗의 시편

- 시편의 많은 부분이 다윗의 “감사 일기”입니다. 다윗은 하나님께서 자신에게 행하신 일을 기록했습니다.
- 시편 103편을 보십시오: “내 영혼아 여호와를 송축하라... 그가 네 모든 죄악을 사하시며 네 모든 병을 고치시며 네 생명을 파멸에서 구원하시고 인자와 긍휼로 관을 씌우시며 좋은 것으로 네 소원을 만족하게 하사 네 청춘을 독수리 같이 새롭게 하시는도다” (시편 103:1-5)
- 이것은 하나님께서 자신에게 하신 일의 목록입니다. 감사 리스트입니다. 다윗은 이것을 글로 써서 노래로 불렀습니다. 그래서 3,000년이 지난 지금도 우리가 읽고 있습니다.

2) 증거로서의 기록

a. 믿음의 증거

- 감사 일기는 믿음의 증거가 됩니다. 지금은 힘들고 어두워도, 과거의 감사 일기를 펼치면 "하나님께서 그때도 나를 지켜주셨네. 이번에도 지켜주실 거야"라는 확신이 생깁니다.
- 이것이 바로 히브리서 11장 1절이 말하는 믿음입니다. "믿음은 바라는 것들의 실상이요 보이지 않는 것들의 증거니" 감사 일기는 보이지 않는 하나님의 은혜를 보이게 만드는 증거입니다.

b. 기도 응답의 기록

- 기도 제목과 함께 응답을 기록하십시오. 언제 무엇을 기도했고, 언제 어떻게 응답받았는지 기록하십시오.
- 1년 후 그 기록을 보면 놀랄 것입니다. "하나님께서 이렇게 많은 기도를 들어주셨구나!"
- 우리는 응답받은 것은 잊고, 아직 응답 안 받은 것만 생각합니다. 그래서 "하나님은 내 기도를 안 들어주셔"라고 불평합니다. 기록이 있으면 그런 거짓말을 할 수 없습니다.

c. 자녀에게 물려줄 신앙 유산

- 감사 일기는 자녀에게 물려줄 최고의 신앙 유산입니다. 여러분이 세상을 떠난 후, 자녀들이 여러분의 감사 일기를 읽는다고 상상해보십시오.
- "우리 아버지는/어머니는 이렇게 살았구나. 힘든 일이 있어도 감사했구나. 하나님을 이렇게 믿었구나." 자녀들의 믿음이 세워질 것입니다.

3) 하나님께 드리는 예배

a. 감사 일기는 기도문

- 감사 일기를 쓸 때, 하나님께 말하듯이 쓰십시오. "하나님, 오늘 이런 일이 있어서 감사합니다." 이것은 기도입니다. 글로 쓰는 기도입니다.
- 많은 사람들이 기도할 때 무슨 말을 해야 할지 모릅니다. 감사 일기를 기도로 읽으십시오. 감사 일기장이 기도문이 됩니다.

b. 감사 일기는 찬양

- 찬양이 무엇입니까? 하나님께서 하신 일을 선포하는 것입니다. 감사 일기를 쓸 때, 여러분은 하나님을 찬양하고 있는 것입니다.
- "여호와와 그의 행하신 모든 일을 말할 수 있으랴"

주를 찬송함을 다 나타낼 수 있으라”(시편 106:2) 감사 일기는 하나님의 행하신 일을 말하고 찬송을 나타내는 것입니다.

c. 감사 일기는 예배

- 예배의 본질은 무엇입니까? 하나님께 영광을 돌리는 것입니다. 감사는 하나님께 영광을 돌립니다. "이 모든 좋은 것이 하나님으로부터 왔습니다"라고 고백하는 것이 감사입니다.
- 감사 일기를 쓰는 시간은 개인 예배 시간입니다. 하나님 앞에 조용히 나아가, 그분께서 베푸신 은혜를 하나하나 세며 감사하는 거룩한 시간입니다.

2. 효과적인 감사 일기 작성법

가. 5W1H 감사 일기법

1) 왜 구체적이어야 하는가?

a. 추상적 감사의 문제

- 대부분의 사람들이 이렇게 감사합니다.
 - "가족이 있어서 감사합니다"
 - "건강해서 감사합니다"
 - "교회가 있어서 감사합니다"

- “친구들이 있어서 감사합니다”
- 틀린 말은 아닙니다. 하지만 효과가 없습니다. 왜냐하면 너무 추상적이고 일반적이기 때문입니다. 뇌가 이런 감사를 무시합니다. “응, 그래, 맞아” 하고 넘어갑니다. 감동이 없습니다.
- 매일 똑같은 감사를 반복하면 어떻게 될까요? 습관적이고 형식적이 됩니다. 진심이 담기지 않습니다. 마치 식사 기도를 “하나님 감사합니다 잘 먹겠습니다 아멘” 3초 만에 끝내는 것처럼, 의미 없는 의식이 됩니다.

b. 구체적 감사의 힘

- 반면 이렇게 감사하면 어떻습니까?
- “오늘 아침 7시, 아내가 새벽 5시 30분에 일어나서 나를 위해 도시락을 싸주었습니다. 내가 좋아하는 불고기를 정성껏 만들어 담아주었습니다. 바쁜 아침인데도 과일까지 깎아서 넣어주었습니다. 그 사랑이 느껴져서 마음이 따뜻했습니다. 아내가 있어서 감사합니다.”
- 차이가 느껴지십니까? 같은 “아내에게 감사”인데, 첫 번째는 공허하고 두 번째는 감동적입니다. 두 번째는 그 장면이 그려집니다. 아내의 수고가 보입니다. 사랑이 느껴집니다.
- 구체적으로 쓰면 뇌가 그 순간을 재경험합니다. 마치 영화를 보듯이 그 장면이 재생됩니다.

다. 그래서 감정이 살아납니다. 감사가 깊어집니다.

c. 기억의 차이

- 일주일 후, 두 가지 감사 중 어떤 것을 더 잘 기억할까요? 당연히 구체적인 감사입니다. "가족이 있어서 감사"는 잊어버려도, "아내가 새벽에 일어나 도시락을 싸준 것"은 기억합니다.
- 1년 후 감사 일기를 읽어보십시오. 추상적 감사는 "그래, 맞지" 하고 넘어갑니다. 하지만 구체적 감사는 "아, 그때 그랬지!" 하며 그 순간이 생생하게 떠오릅니다. 다시 한번 감동합니다.

2) 5W1H란 무엇인가?

a. 5W1H의 의미

- 5W1H는 영어 질문사의 첫 글자를 딴 것입니다.
 - When (언제)
 - Where (어디서)
 - Who (누가)
 - What (무엇을)
 - Why (왜)
 - How (어떻게)
- 원래는 기자들이 기사를 쓸 때 사용하는 원칙

입니다. 좋은 기사는 이 여섯 가지 요소를 모두 포함해야 합니다. 그래야 독자가 상황을 정확히 이해할 수 있습니다.

- 감사 일기도 마찬가지입니다. 이 여섯 가지 요소를 포함하면 감사가 구체적이고 생생해집니다.

b. 모두 써야 하나요?

- 꼭 여섯 가지를 다 쓸 필요는 없습니다. 상황에 따라 중요한 것 위주로 3-4가지만 써도 충분합니다. 중요한 것은 형식이 아니라 구체성입니다.
- 예를 들어, "건강해서 감사"를 5W1H로 쓰면:
 - When: 오늘 아침
 - What: 아무 통증 없이 일어났다
 - How: 상쾌하고 기분이 좋았다
 - Why: 어제 친구가 허리 디스크로 고생한다는 이야기를 들었는데, 나는 이렇게 건강하니 감사하다
- 이 정도만 써도 "건강해서 감사"보다 훨씬 구체적이고 진심이 담깁니다.

3) 5W1H 실전 예시

a. 예시 1: 출근길 상황

- 상황: 오늘 출근길이 막혔다
- 일반적 감사(비추천):
 - "안전하게 회사에 도착해서 감사합니다"
- 5W1H 감사(추천):
 - When (언제): 오늘 아침 8시, 월요일 출근길
 - Where (어디서): 강남대로가 심하게 막혔을 때
 - Who (누가): 옆 차선의 버스 기사님이
 - What (무엇을): 환한 미소로 "좋은 아침이에요!"라고 손을 흔들어 인사해주셨다
 - Why (왜 감사한가): 짜증나고 피곤한 월요일 아침인데, 그 미소 한 번에 마음이 밝아졌다. 세상에는 아직 이렇게 친절하 사람들이 있구나 싶어 감사했다
 - How (어떻게 느꼈나): 나도 회사에 가서 동료들에게 밝게 인사해야겠다고 생각했다. 한 사람의 친절이 다른 사람에게 전염되는구나
- 차이: 첫 번째는 공허하지만, 두 번째는 그 순간이 생생합니다. 버스 기사님의 미소가 보입니다. 그 감동이 전달됩니다.

b. 예시 2: 식사 상황

- 상황: 점심 식사

- 일반적 감사(비추천):
 - "맛있는 점심을 먹을 수 있어서 감사합니다"
- 5W1H 감사(추천):
 - When: 오늘 점심 12시 30분
 - Where: 회사 근처 작은 분식집
 - What: 사장님이 김밥을 평소보다 2줄 더 많이 넣어주셨다
 - Who: 단골이라며 서비스로 주셨다
 - Why: "요즘 힘들어 보이시던데 많이 드세요"라는 말씀에 눈물이 날 뻔했다. 나를 이렇게 세심하게 봐주는 분이 있다는 게 감사했다
 - How: 김밥 한 줄 한 줄이 그분의 정성으로 느껴졌다. 천천히 감사히 먹었다. 나도 다른 사람에게 이런 따뜻함을 주는 사람이 되고 싶다
- 차이: 단순한 식사가 아니라, 한 사람의 따뜻한 마음을 경험한 사건이 됩니다.

c. 예시 3: 가족 상황

- 상황: 아이와의 시간
- 일반적 감사(비추천):
 - "자녀가 있어서 감사합니다"
- 5W1H 감사(추천):

- When: 오늘 저녁 8시
- Where: 아이 방에서 잠자리 동화책을 읽어줄 때
- Who: 5살 딸아이가
- What: 내 볼에 뽀뽀를 하며 "아빠 사랑해"라고 말했다
- Why: 최근 회사 일로 스트레스를 많이 받았는데, 그 한마디에 모든 피로가 사라졌다. 이 아이를 위해서라도 열심히 살아야겠다는 힘이 생겼다
- How: 아이를 꼭 안아주며 "아빠도 네가 세 상에서 제일 사랑해"라고 말해줬다. 아이의 따뜻한 체온이 느껴졌다. 이 순간이 영원히 계속되면 좋겠다고 생각했다
- 차이: "자녀가 있어서 감사"는 천 번을 써도 마음이 안 움직이지만, 이렇게 쓰면 다시 읽을 때마다 그 순간의 감동이 되살아납니다.

d. 예시 4: 어려운 상황

- 상황: 직장에서 실수함
- 일반적 감사(비추천):
 - "실수에서 배울 수 있어서 감사합니다"
- 5W1H 감사(추천):
 - When: 오늘 오후 3시, 팀 회의 중
 - Where: 회의실에서

- What: 내가 준비한 보고서에 중대한 오류가 있었다. 20명 앞에서 지적당했다
 - Who: 상사가 화를 내실 줄 알았는데, 회의 후 조용히 불려서
 - Why: "누구나 실수할 수 있어. 이번에 배웠으니 다음엔 잘할 거야"라고 격려해주셨다. 혼날 것을 각오했는데 이해해주셔서 감사했다. 이런 상사를 만난 것이 축복이다
 - How: 창피하고 속상했지만, 상사님의 말씀 덕분에 용기를 얻었다. 실수를 만회할 기회를 주셔서 더 열심히 해야겠다고 다짐했다
- 차이: 단순히 "실수에서 배움"이 아니라, 실수를 통해 좋은 리더를 만난 감사가 됩니다.

나. 감사 일기 작성 실습

1) 작성 가이드

- a. 제목 정하기
 - 먼저 오늘의 감사를 한 문장으로 요약하십시오. 나중에 일기를 찾아볼 때 제목만 봐도 무슨 내용인지 알 수 있습니다.
 - 예시:

- "버스 기사님의 미소"
- "분식집 사장님의 배려"
- "딸아이의 뽀뽀"
- "상사님의 격려"

b. 육하원칙 채우기

- 각 항목에 2-3문장씩 쓰십시오. 길게 쓸 필요 없습니다. 핵심만 간결하게 쓰십시오.
- 모든 항목을 다 채워야 한다는 부담 갖지 마십시오. 중요한 것 위주로 3-4가지만 써도 충분합니다.

c. 감사 선언으로 마무리

- 마지막에 "_____ 때문에 진심으로 하나님께 감사드립니다!"로 끝내십시오. 이것은 선포입니다. 큰 소리로 읽으십시오.
- 입으로 말할 때 그 감사가 확정됩니다. 하나님께서 들으십니다. 여러분의 뇌도 들읍니다. "아, 나는 정말 감사하는구나!"

2) 실습 시간

어제나 오늘 있었던 일 중 하나를 선택하십시오.
아주 작은 일도 좋습니다.

a. 혼자 작성 (10분)

- 위의 워크시트를 사용해서 5W1H 감사 일기를 작성해보십시오.

3. 역전 감사법

가. 역전 감사란?

1) 개념

a. 정의

- 역전 감사는 부정적인 상황을 긍정적인 시각으로 전환하여 감사하는 것입니다. 나쁜 일에서 좋은 면을 찾아내는 것입니다.
- 예를 들어:
 - 실패 → 배움의 기회
 - 거절 → 더 나은 기회를 위한 준비
 - 질병 → 건강의 소중함 깨달음
 - 가난 → 검소함과 감사를 배움
 - 비판 → 성장의 기회

b. 성경적 근거

- "범사에 감사하라 이것이 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라" (데살로니가전서 5:18)
- "범사"는 "모든 일"이라는 뜻입니다. 좋은 일에

만 감사하라는 것이 아닙니다. 나쁜 일, 힘든 일, 고통스러운 일에도 감사하라는 명령입니다.

- "우리가 알거니와 하나님을 사랑하는 자 곧 그의 뜻대로 부르심을 입은 자들에게는 모든 것이 합력하여 선을 이루느니라" (로마서 8:28)
- "모든 것"입니다. 나쁜 것도 포함됩니다. 하나님께서는 나쁜 일까지도 사용하셔서 선을 이루십니다.

c. 요셉의 예

- 요셉의 인생을 보십시오.
 - 형들이 그를 미워했다 → 애굽으로 가게 되었다
 - 노예로 팔렸다 → 보디발의 집에 들어갔다
 - 억울하게 감옥에 갇혔다 → 바로의 꿈을 해몽하는 기회를 얻었다
 - 13년간 고난받았다 → 애굽의 총리가 되었다
 - 기근이 왔다 → 가족을 구원했다
- 요셉은 형들에게 말했습니다.
 - "당신들은 나를 해하려 하였으나 하나님은 그것을 선으로 바꾸사 오늘과 같이 많은 백성의 생명을 구원하게 하시려 하셨나니" (창세기 50:20)

- 요셉은 모든 나쁜 일을 역전 감사로 받아들였습니다.

2) 필요성

a. 인생은 고난의 연속

- "인생은 고해(苦海)"라는 말이 있습니다. 인생은 고통의 바다라는 뜻입니다. 좋은 일만 일어나지 않습니다. 오히려 힘든 일이 더 많습니다.
- 통계에 따르면:
 - 성인의 70%가 일생에 한 번 이상 우울증을 경험한다
 - 80%가 실업이나 경제적 어려움을 겪는다
 - 50%가 이혼하거나 배우자와 사별한다
 - 100%가 질병과 노화를 경험한다
 - 100%가 사랑하는 사람의 죽음을 경험한다
- 좋은 일에만 감사한다면, 우리는 인생의 30%만 감사하고 70%는 불평할 것입니다. 그것은 불행한 인생입니다.
- 역전 감사를 배우면, 100% 감사할 수 있습니다. 모든 상황에서 감사를 발견할 수 있습니다.

b. 감사의 최고 경지

- 감사에는 3단계가 있습니다.
- 1단계: 좋은 일에 감사한다
 - 승진했을 때, 돈을 벌었을 때, 건강할 때, 행복할 때
 - 이것은 초보자의 감사입니다
 - 누구나 할 수 있습니다
- 2단계: 평범한 일에 감사한다
 - 아침에 일어남, 밥을 먹음, 출근함, 잠자리에 들
 - 이것은 중급자의 감사입니다
 - 당연한 것에서 감사를 발견합니다
- 3단계: 나쁜 일에도 감사한다
 - 실패, 질병, 가난, 거절, 비판, 고난
 - 이것은 고급자의 감사입니다
 - 역전 감사입니다
 - 이것이 진정한 감사입니다

c. 믿음의 증거

- 역전 감사는 믿음의 증거입니다. 하나님을 정말로 신뢰하는지 시험하는 리트머스 시험지입니다.
- 좋을 때 감사하는 것은 믿음이 아닙니다. 당연합니다. 나쁠 때도 감사하는 것이 진짜 믿음입니다.
- 옳을 보십시오. 모든 것을 잃었을 때 그는 말했

습니다.

- "주신 이도 여호와시요 거두신 이도 여호와시
오니 여호와와 이름이 찬송을 받으실지니이
다" (욥기 1:21)
- 이것이 믿음입니다. 이것이 역전 감사입니다.

나. 역전 감사 3단계 프로세스

1) 1단계: 솔직한 감정 인정

a. 감정을 억압하지 말라

- 많은 기독교인들이 실수하는 부분입니다. 힘
든 일이 생기면 "감사해야지, 감사해야지"하
며 감정을 억누릅니다. 슬픈데 웃으려고 하고,
화가 나는데 참으려고 합니다.
- 이것은 건강하지 않습니다. 억압된 감정은 나
중에 더 큰 폭발을 일으킵니다. 우울증, 분노
조절 장애, 신체화 증상(두통, 복통 등)으로 나
타납니다.

b. 하나님 앞에 솔직하라

- 시편을 보십시오. 다윗은 하나님 앞에 아주 솔
직했습니다.
 - "여호와여 주께서 어찌하여 멀리 서시며
어찌하여 환난 때에 숨으시나이까" (시편

10:1)

- "나의 하나님이며 나의 하나님이며 어찌 나를 버리셨나이까" (시편 22:1)
- "내가 근심으로 인하여 쇠약하였으므로" (시편 6:7)
- 다윗은 하나님께 불평하고, 질문하고, 슬퍼했습니다. 하지만 하나님께서는 그를 책망하지 않으셨습니다. 오히려 "내 마음에 합한 사람"이라고 하셨습니다.

c. 실습: 감정 털어내기

- 힘든 일이 생기면 먼저 그 감정을 인정하십시오.
- 단계:
 - (1) "나는 지금 _____한 감정을 느낀다"고 말하십시오
 - 화남, 슬픔, 실망, 좌절, 분노, 절망...
 - (2) "하나님, 저는 지금 정말 _____합니다"라고 고백하십시오
 - 정직하게, 있는 그대로
 - (3) 왜 그런 감정이 드는지 구체적으로 말하십시오
 - "왜냐하면..."
- 예시:
 - "하나님, 저는 지금 정말 화가 납니다. 3년

간 열심히 일했는데 승진에서 탈락했습니다. 나보다 못한 후배가 올라갔습니다. 불공평합니다. 억울합니다. 이해할 수 없습니다...”

- 이렇게 털어놓으십시오. 하나님께서는 여러분의 진심을 원하십니다.

2) 2단계: 새로운 시각 찾기

a. "그래도" 연습

- 감정을 충분히 표현한 후, 이제 "그래도"를 붙이십시오.

- "저는 화가 납니다. 그래도 _____"
- "저는 슬픔입니다. 그래도 _____"
- "저는 실망했습니다. 그래도 _____"
- "그래도"는 전환점입니다. 부정에서 긍정으로 넘어가는 다리입니다.

- 예시:

- "승진에서 탈락했습니다. 화가 납니다. 그래도 직장이 있다는 것에 감사합니다."
- "그래도 건강하게 일할 수 있어 감사합니다."
- "그래도 이번 기회에 내 부족한 점을 알

게 되었습니다.”

- “그래도 하나님께서 더 좋은 계획을 가지고 계실 것입니다.”

b. 다른 관점에서 보기

- 같은 상황을 다른 각도에서 보십시오.
 - 실패했다(부정적 시각)
배울 기회를 얻었다(긍정적 시각)
 - 돈을 잃었다(부정적 시각)
돈보다 중요한 것을 배웠다(긍정적 시각)
 - 거절당했다(부정적 시각)
더 나은 기회를 기다리게 되었다(긍정적 시각)
 - 질병에 걸렸다(부정적 시각)
건강의 소중함을 깨달았다(긍정적 시각)
 - 친구가 떠났다(부정적 시각)
진짜 친구를 구별하게 되었다(긍정적 시각)
 - 계획이 틀어졌다(부정적 시각)
하나님의 더 큰 계획을 기다리게 되었다(긍정적 시각)

c. “만약 ~이 아니었다면?” 질문

- 이 상황이 없었다면 어땠을까요?

- 예시:

☞ "만약 승진에서 탈락하지 않았다면?"

- 교만해졌을 것이다
- 내 부족함을 몰랐을 것이다
- 더 공부하고 성장할 동기가 없었을 것이다
- 하나님께 더 의지하지 않았을 것이다

☞ "만약 이 질병에 걸리지 않았다면?"

- 건강을 당연하게 여겼을 것이다
- 과로하다가 더 큰 병에 걸렸을 것이다
- 가족의 소중함을 몰랐을 것이다
- 삶의 우선순위를 재정비하지 못했을 것이다

- 이렇게 질문하면 그 상황의 유익이 보이기 시작합니다.

3) 3단계: 감사 고백하기

a. 구체적으로 감사 찾기

- 이제 그 상황에서 최소 3가지 이상의 감사를 찾으십시오.

- 예시: 승진 탈락

☞ 감사 1: 내 부족함을 알게 해주셔서 감사합니다

- 구체적으로: 리더십 스킬이 부족했음을

깨달았다. 이제 리더십 교육을 받을 것이다.

☞ 감사 2: 교만하지 않게 지켜주셔서 감사합니다

- 구체적으로: 만약 승진했다면 자만했을 것이다. 겸손을 배우는 기회다.

☞ 감사 3: 더 나은 기회를 준비하게 하셔서 감사합니다

- 구체적으로: 이번 탈락이 더 큰 도약을 위한 준비 기간이다.
- 처음에는 억지로 찾는 것 같아도 괜찮습니다. 계속하다 보면 진심이 됩니다.

b. 글로 쓰기

- 찾은 감사를 반드시 글로 쓰십시오. 말로만 하면 금방 잊어버립니다.

역전 감사 일기 양식

날짜: ____년 ____월 ____일

[힘든 상황]

오늘 일어난 부정적인 일:

[솔직한 감정]

이 일로 내가 느낀 감정:

[그래도 감사]

그래도 감사한 것 3가지:

[하나님의 계획]

이 일을 통해 하나님께서 나에게 주시는 메시지:

[감사 기도]

c. 소리내어 고백하기

- 쓴 것을 소리 내어 읽으십시오. 혼자 있을 때, 큰 소리로 읽으십시오.
 - "하나님 아버지, 승진에서 탈락했지만, 이것을 통해 제 부족함을 알게 하시고, 교만하지 않게 지켜주시고, 더 나은 기회를 준비하게 하시니 감사합니다!"
- 소리 내어 고백하면 그것이 확정됩니다. 여러분의 귀가 듣고, 뇌가 듣고, 하나님께서 들었습니다.

다. 역전 감사실전 연습

1) 상황별 역전 감사 예시

a. 실패와 좌절

- 상황: 중요한 시험에 떨어졌다
- 1단계 - 감정 인정:
 - "정말 실망스럽습니다. 몇 달을 준비했는데... 자존심 상하고 부끄럽습니다."
- 2단계 - 새로운 시각:
 - 그래도 도전했다는 것 자체가 대단하다
 - 이번에 부족한 부분을 정확히 알게 되었다
 - 다음번엔 더 잘 준비할 수 있다
- 3단계 - 감사 고백:
 - 도전할 용기를 주셔서 감사합니다
 - 실패를 통해 배울 기회를 주셔서 감사합니다
 - 다시 일어설 힘을 주셔서 감사합니다
 - 시험 볼 건강과 능력을 주셔서 감사합니다
 - 이 실패가 나를 더 겸손하게 만들어주셔서 감사합니다

b. 관계의 상처

- 상황: 가장 친한 친구가 나를 배신했다
- 1단계 - 감정 인정:
 - "마음이 너무 아픕니다. 믿었던 친구였는데... 배신감, 분노, 슬픔이 몰려옵니다."
- 2단계 - 새로운 시각:
 - 그래도 진짜 친구와 가짜 친구를 구별할 수 있게 되었다

- 이 아픔을 통해 타인의 아픔을 이해하게 되었다
- 사람이 아닌 하나님께 의지하는 법을 배운다
- 3단계 - 감사 고백:
 - 일찍 알게 해주셔서 감사합니다 (더 깊은 관계 전에)
 - 진짜 친구를 구별하는 지혜를 주셔서 감사합니다
 - 타인의 아픔을 공감할 수 있는 마음을 주셔서 감사합니다
 - 사람이 아닌 하나님께 의지하도록 인도하셔서 감사합니다
 - 용서하는 법을 배울 기회를 주셔서 감사합니다

c. 경제적 어려움

- 상황: 사업이 망해서 빚만 남았다
- 1단계 - 감정 인정:
 - "절망적입니다. 어떻게 이 빚을 갚을지... 가족에게 미안하고 스스로가 한심합니다."
- 2단계 - 새로운 시각:
 - 그래도 건강은 있다
 - 다시 시작할 수 있다
 - 돈보다 중요한 것을 배웠다

- 가족의 사랑을 확인했다
- 3단계 - 감사 고백:
 - 돈이 전부가 아님을 깨닫게 하셔서 감사합니다
 - 물질에 대한 집착을 내려놓게 하셔서 감사합니다
 - 가족의 진정한 사랑을 확인하게 하셔서 감사합니다
 - 겸손을 배우게 하셔서 감사합니다
 - 하나님만이 참된 안전임을 깨닫게 하셔서 감사합니다
 - 다시 시작할 건강과 능력을 주셔서 감사합니다

d. 질병과 고통

- 상황: 암 진단을 받았다
- 1단계 - 감정 인정:
 - "두렵습니다. 왜 나에게 이런 일이... 죽을까 봐 무섭습니다. 가족 생각에 눈물이 납니다."
- 2단계 - 새로운 시각
 - 그래도 조기 발견했다
 - 치료 기술이 발달한 시대에 태어났다
 - 정말 중요한 것이 무엇인지 깨닫게 되었다
 - 하루하루가 얼마나 소중한지 알게 되었다

- 3단계 - 감사 고백:
 - 조기에 발견하게 하셔서 감사합니다
 - 의료 기술과 의사를 주셔서 감사합니다
 - 삶의 우선순위를 재정비할 기회를 주셔서 감사합니다
 - 건강이 얼마나 귀한지 깨닫게 하셔서 감사합니다
 - 가족의 사랑을 더 깊이 느끼게 하셔서 감사합니다
 - 하나님께 더 가까이 가게 하셔서 감사합니다
 - 남은 인생을 더 의미있게 살게 하셔서 감사합니다

2) 역전 감사 실습

a. 개인 작업 (15분)

- 최근 겪었던 힘든 일 하나를 선택하십시오. 큰 작든 상관없습니다.
- 위의 역전 감사 일기 양식을 사용해서 작성하십시오:
 - 상황 서술
 - 감정 인정
 - 그래도 감사 3-5가지 찾기
 - 하나님의 계획 묵상

- 감사 기도
- b. 소그룹 나눔 (각 5분씩, 총 15분)
 - 3-4명씩 소그룹을 만드십시오. 돌아가며 자신의 역전 감사를 나누십시오.
 - 들을 때:
 - 판단하지 마십시오
 - 조언하지 마십시오
 - 공감하십시오
 - "그 상황에서 감사를 찾다니 대단해요"라고 격려하십시오
- c. 전체 나눔 (10분)

몇 분이 전체 앞에서 나눠주십시오. 한 사람의 역전 감사가 다른 사람에게 큰 힘이 됩니다.

라. 역전 감사의 효과

1) 심리적 효과

- a. 피해자 의식 탈피
 - 불평하는 사람은 스스로를 피해자로 봅니다. "나는 불행해", "세상이 나를 힘들게 해", "사람들이 나를 괴롭혀"...
 - 역전 감사를 하면 피해자에서 생존자로, 생존자에서 승리자로 바뀝니다. "힘들었지만 이겨

냈어", "이것도 나를 성장시켰어", "나는 강해
졌어"

b. 통제감 회복

- 힘든 일이 생기면 무력감을 느낍니다. "내가 어떻게 할 수 없어", "운명이야", "끝장이야"...
- 역전 감사를 하면 통제감을 회복합니다. "내가 이 상황을 어떻게 볼지는 선택할 수 있어", "의미를 만들 수 있어", "배울 수 있어"
- 상황은 바꿀 수 없어도, 관점은 바꿀 수 있습니다. 그것이 자유입니다.

c. 회복력 증가

- 역전 감사를 훈련하면 어떤 일이 생겨도 무너지지 않습니다. "이것도 지나갈 거야", "이것에 서도 배울 게 있어", "나는 이겨낼 수 있어"
- 심리학자들은 이것을 "탄력성(resilience)"이라고 부릅니다. 넘어져도 다시 일어서는 힘입니다. 역전 감사가 바로 그 힘을 키웁니다.

2) 관계적 효과

a. 용서하기 쉬워진다

- 역전 감사를 하면 용서가 쉬워집니다. "그 사람이 나를 힘들게 했지만, 그 일을 통해 내가

성장했어. 감사해”

- 용서는 상대를 위한 것이 아닙니다. 나를 위한 것입니다. 원망을 붙잡고 있으면 내가 고통받습니다. 역전 감사로 원망을 내려놓으십시오.

b. 불평이 줄어든다

- 역전 감사를 습관화하면 불평이 자동으로 줄어듭니다. 불평하려다가도 “그래도 감사한 건...”하고 생각하게 됩니다.
- 주변 사람들도 변합니다. “너 요즘 긍정적이야”, “말투가 밝아졌어”, “같이 있으면 기분이 좋아”

c. 감사가 전염된다

- 한 사람이 역전 감사를 하면 주변 사람들도 영향을 받습니다. 가족, 친구, 동료들이 “나도 그렇게 생각해봐야겠다”고 말합니다.
- 감사는 바이러스보다 빠르게 퍼집니다. 좋은 바이러스입니다.

3) 영적 효과

a. 하나님에 대한 신뢰 증가

- 역전 감사를 할 때, “하나님께서 이 모든 것을 합력하여 선을 이루실 거야”라는 믿음이 생깁니다.

- 보이지 않는 하나님의 손을 봅니다. "아, 하나님께서 여기 계셨구나", "하나님께서 이렇게 인도하셨구나"

b. 기도 응답 증가

- 역전 감사를 하면 기도가 바뀝니다. 불평하는 기도가 아니라 감사하는 기도가 됩니다.
- "하나님, 이 상황을 빨리 바꿔주세요"가 아니라
- "하나님, 이 상황에서 제가 배워야 할 것을 가르쳐주세요. 이미 감사드립니다"
- 이런 기도에 하나님께서 더 빨리 응답하십니다.

c. 영적 성숙

- 역전 감사는 영적 성숙의 표시입니다. 신앙의 초보자는 좋을 때만 감사합니다. 하지만 성숙한 신자는 모든 상황에서 감사합니다.
- "너희가 여러 가지 시험을 당하거든 온전히 기쁘게 여기라" (야고보서 1:2)
- "온전히 기쁘게 여기라"는 것이 역전 감사입니다.



감사기도



3 장

/

감사를 표현하기

제 3 장 감사를 표현하기

훈련 목적

- * 감사를 표현하는 것의 중요성을 이해한다
- * 말과 글로 효과적으로 감사를 전하는 법을 배운다
- * 관계를 회복하고 감사 표현을 실천한다

한주간 숙제

- * 매일 성막기도 드리기
- * 영성훈련 필독서 읽기
- * 영성일지 쓰기

1. 왜 감사를 표현해야 하는가?

가. 마음속 감사의 한계

1) 표현하지 않으면 없는 것과 같다

a. 침묵의 독

- 많은 사람들이 마음속으로는 감사합니다. "나는 감사한 마음이 있어. 굳이 말해야 해?" 하지만 표현하지 않는 감사는 상대방에게 전달

되지 않습니다.

- 당신은 배우자를 사랑합니까? 당연히 사랑하겠지요. 하지만 언제 마지막으로 "사랑해"라고 말했습니까? 어제? 지난주? 한 달 전? 아니면 결혼식 날이 마지막입니까?
- 마음속 사랑은 상대방이 알 수 없습니다. 마찬가지로 마음속 감사도 상대방은 모릅니다. "당연히 알겠지"라고 생각하지만, 아무도 당신의 마음을 읽을 수 없습니다.
- 심리학자들의 연구에 따르면, 사람들은 자신이 고마워하고 있다고 생각하지만 실제로 표현하지 않는 경우가 80%나 된다고 합니다. 마음으로만 감사하고 입으로는 표현하지 않습니다.

b. 오해와 서운함의 시작

- 표현하지 않으면 오해가 생깁니다.
- 아내가 매일 새벽에 일어나 남편의 도시락을 씹니다. 남편은 마음으로는 "고마워"라고 생각하지만 말로는 하지 않습니다. 그냥 도시락을 들고 출근합니다.
- 아내는 생각합니다. "내가 이렇게 정성껏 싸주는데 고맙다는 말 한마디 없네. 당연하게 여기는구나. 내 수고를 모르는구나."
- 남편은 억울합니다. "나는 고마운 줄 알고 있

는데 왜 저렇게 빠져 있지?" 하지만 말하지 않았으니 아내는 모릅니다.

- 작은 서운함이 쌓이고 쌓이면 큰 갈등이 됩니다. 부부 상담을 받는 커플 중 70%가 "상대가를 인정해주지 않는다", "고마워하지 않는다"고 호소합니다.

c. 기회를 놓치는 죄

- 감사를 표현하지 않는 것은 죄입니다. 하나님께서 주신 축복을 당연하게 여기는 교만의 죄입니다. 사람들의 수고를 무시하는 무례의 죄입니다.
- "범사에 감사하라 이것이 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라" (데살로니가전서 5:18)
- 감사하라는 명령은 "마음으로 감사하라"가 아니라 "감사를 표현하라"는 뜻입니다. 시편을 보십시오. "입술의 열매로 감사하리로다", "감사함으로 그의 문에 들어가며"... 모두 표현하는 것입니다.

2) 표현의 힘

a. 상대방에게 주는 유익

- 감사를 표현하면 상대방이 기뻐합니다. 인정

받는다는 느낌을 받습니다. "내가 한 일이 의미 있었구나", "내 수고를 알아주는구나", "나는 소중한 사람이구나"

- 하버드 대학의 연구에 따르면, 감사 표현을 받은 사람은:
 - 자존감이 35% 증가
 - 행복감이 40% 증가
 - 스트레스가 25% 감소
 - 더 많이 베풀고 싶은 마음이 생김
- 한 번의 "고맙습니다"가 상대방의 하루를 바꿉니다. 진심 어린 감사 한마디가 상대방의 인생을 바꿀 수도 있습니다.
- 실제 사례:
 - 한 선생님이 은퇴식에서 말했습니다. "30년 교직 생활 중 가장 기억에 남는 것은 한 학생이 쓴 감사 편지입니다. '선생님 덕분에 저는 자살하지 않았습니다. 선생님이 저를 믿어주셨기에 살아남았습니다.' 그 편지를 받고 울었습니다. 내가 한 일이 의미 있었구나..."
- 여러분의 감사 표현이 누군가에게는 생명줄이 될 수 있습니다.

b. 자신에게 주는 유익

감사를 표현하면 표현하는 사람도 유익을 얻습니

다.

(1) 감사가 깊어진다

- 말로 표현하면 마음도 따라옵니다. 처음에는 형식적으로 "감사합니다"라고 말했는데, 말하다 보니 정말로 감사한 마음이 커집니다.
- 이것을 심리학에서는 "자기 지각 이론 (Self-Perception Theory)"이라고 합니다. 사람들은 자신의 행동을 보고 자신의 태도를 판단합니다. "내가 감사하다고 말하네? 그럼 나는 감사한 사람이구나"

(2) 긍정 회로가 강화된다

- 감사를 표현할 때마다 뇌에서 도파민과 세로토닌(행복 호르몬)이 분비됩니다. 표현하면 할수록 뇌가 감사에 익숙해집니다. 감사가 자동화됩니다.

(3) 관계가 좋아진다

- 감사를 표현하면 상대방이 기뻐하고, 그 사람도 여러분에게 더 잘해주고, 여러분은 더 감사하게 되고... 선순환이 일어납니다.
- 반대로 감사를 표현하지 않으면 상대가 섭섭해하고, 덜 해주게 되고, 여러분은 더 불만스러워지고... 악순환이 일어납니다.

c. 하나님께 영광

- 감사를 표현하는 것은 하나님께 영광 돌리는 일입니다.
- 예수님께서 열 명의 나병환자를 고치셨을 때를 기억하십니까? 열 명 모두 깨끗함을 받았습니다. 하지만 돌아와서 감사한 사람은 단 한 명, 사마리아 사람뿐이었습니다.
- "예수께서 대답하여 이르시되 열 사람이 다 깨끗함을 받지 아니하였느냐 그 아홉은 어디 있느냐 이 이방인 외에는 하나님께 영광을 돌려 돌아온 자가 없느냐" (누가복음 17:17-18)
- 감사를 표현하는 것이 "하나님께 영광을 돌리는 것"입니다. 표현하지 않으면 하나님께 영광을 돌리지 않는 것입니다.
- 여러분이 사람에게 감사 표현할 때도 마찬가지입니다. "하나님께서 당신을 통해 저를 축복하셨습니다. 감사합니다." 이것은 하나님께 영광 돌리는 것입니다.

나. 성경적 근거

1) 구약의 감사 표현

a. 레위기의 감사제

- "만일 감사함으로 드리는 것이면" (레위기 7:12)

- 감사제는 하나님께 감사를 표현하는 제사였습니다. 마음으로만 감사하지 않고, 제물을 가져와서 제사장 앞에서 공개적으로 감사를 표현했습니다.
- 감사제를 드릴 때는 온 가족과 친구들을 초대했습니다. 많은 사람 앞에서 "하나님께서 이런 은혜를 베푸셨습니다!"라고 간증했습니다. 감사를 숨기지 않고 공개적으로 표현했습니다.

b. 시편의 감사 찬양

- 시편은 하나님께 드리는 감사를 노래로 표현한 것입니다. 다윗은 혼자만 감사하지 않았습니다. 악기를 동원하고, 사람들을 모아 큰 소리로 찬양했습니다.
- "여호와께 감사하라 그는 선하시며 그의 인자하심이 영원함으로다 이스라엘은 말하기를 그의 인자하심이 영원하다 할지로다" (시편 118:1-2)
- "말하기를"이라는 표현에 주목하십시오. 소리내어 말하는 것입니다. 마음으로만 감사가 아니라 입으로 고백하는 것입니다.

c. 열 명의 나병환자의 교훈

- 열 명 중 한 명만 돌아왔습니다. 아홉 명도 감사한 마음은 있었을 것입니다. "와, 깨끗해졌

다! 감사하다!” 하지만 표현하러 오지 않았습
니다.

- 예수님께서 섭섭해하셨습니다. “그 아홉은 어
디 있느냐”
- 우리는 아홉이 되어서는 안 됩니다. 한 명이 되
어야 합니다. 돌아와서 “감사합니다”라고 말해
야 합니다.

2) 신약의 감사 명령

a. 바울의 감사

- 바울은 편지마다 감사를 표현했습니다.
 - “내가 너희 모든 사람으로 말미암아 내 하
나님께 감사하노니” (로마서 1:8)
 - “내가 항상 너희로 말미암아 내 하나님께
감사하노니” (고린도전서 1:4)
 - “이러므로 나도 주 예수 안에서 너희 믿음
과 모든 성도에 대한 사랑을 듣고 너희로
말미암아 감사하기를 그치지 아니하고”
(에베소서 1:15-16)
 - “감사하노니”는 표현하는 것입니다. 마음
으로만 감사가 아닙니다. 편지에 써서 보
냈습니다. 전했습니다.

b. 범사에 감사하라

- "범사에 감사하라 이것이 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라" (데살로니가전서 5:18)
- 감사하라는 것은 감사를 표현하라는 명령입니다. 하나님께 감사 기도를 드리고, 사람들에게 감사를 말하고, 감사 일기를 쓰는 것입니다.

c. 감사함으로 하라

- "또 무엇을 하든지 말에나 일에나 다 주 예수의 이름으로 하고 그를 힘입어 하나님 아버지께 감사하라" (골로새서 3:17)
- 모든 일을 감사함으로 하라는 명령입니다. 감사를 표현하며 살라는 것입니다.

다. 감사 표현의 장애물

1) 표현하지 못하는 이유

a. 부끄러움

- "감사하다고 말하기가 쑥스러워요"
- 특히 한국 문화에서는 감정 표현에 인색합니다. "사랑해", "고마워"라는 말을 입에 담기 어려워합니다. 특히 부모님께, 배우자에게, 자녀에게 더욱 그렇습니다.
- "우리 사이에 무슨 그런 말이 필요해?" 하지만

가장 가까운 사람일수록 더 자주 표현해야 합니다.

b. 교만

- "이 정도는 당연한 거 아니야? 내가 더 많이 해줬는데?"
- 상대방의 수고를 당연하게 여기는 교만입니다. "고맙다고 말하면 내가 지는 것 같아", "인정해주면 더 안 하려고 할 거야"
- 이런 생각은 관계를 파괴합니다.

c. 습관의 부재

- 감사 표현이 습관이 안 되어 있습니다. 생각은 나는데 말이 안 나옵니다. "나중에 말해야지" 하다가 잊어버립니다.
- 습관이 되어야 자동으로 나옵니다.

d. 두려움

- "감사하다고 말했다가 오해받으면 어떡하지?"
- "이상한 사람으로 보이면 어떡하지?"
- "거절당하면 어떡하지?"
- 하지만 감사를 듣고 기분 나빠할 사람은 없습니다. 감사는 절대 오해받지 않습니다.

2) 장애물 극복하기

a. 작게 시작하기

- 처음부터 거창하게 할 필요 없습니다. 작은 감사부터 시작하십시오.
- 오늘 저녁 집에 가서:
 - 문 열어주면 "고마워"
 - 식사 준비하면 "맛있어, 감사해"
 - 물 따라주면 "고마워"
- 이렇게 작은 것부터 시작하십시오. 익숙해지면 점점 더 큰 감사를 표현할 수 있습니다.

b. 구체적으로 말하기

- "고마워"만 하지 말고 구체적으로 말하십시오.
 - "뭐가 고마워?" (일반적)
 - "오늘 설거지해줘서 고마워" (구체적)
- 구체적일수록 진심이 전달됩니다.

c. 눈을 보며 말하기

- 스마트폰 보면서, TV 보면서 "고마워" 하지 마십시오. 눈을 보며 말하십시오.
- 눈 맞춤이 진심을 전달합니다.

d. 매일 3회 목표

- 오늘부터 매일 최소 3번은 감사를 표현하십시오.

- 아침에 1번
- 낮에 1번
- 저녁에 1번
- 21일만 하면 습관이 됩니다.

2. 말로 감사 전하기

가. 직접 말하기

1) 가족에게

a. 부모님께

- "엄마, 아빠, 저를 낳아주시고 키워주셔서 감사합니다"
- 많은 사람들이 부모님께 감사를 표현하지 못합니다. "부모가 자식 키우는 게 당연하지" 하지만 당연한 것은 없습니다.
- 부모님이 살아계실 때 감사하십시오. 돌아가신 후에는 아무리 후회해도 소용없습니다.
- 언제 말할까?
 - 생일이나 부모님의 날 같은 특별한 날
 - 명절에 만났을 때
 - 전화 통화 마지막에
 - 또는 특별한 날이 아니어도 지금 바로!
- 어떻게 말할까?

- “엄마, 제가 평소에 잘 표현 못 했는데요, 정말 감사해요. 엄마가 저를 위해 희생하신 것들, 다 알아요. 사랑해요.”
- 처음에는 쑥스럽고 어색합니다. 부모님도 놀라실 것입니다. “애가 무슨 일이야?” 하지만 계속하십시오.

- 실제 간증:

“저는 50세까지 부모님께 ‘사랑해요’, ‘감사해요’라는 말을 못 했습니다. 이번 감사 훈련을 받고 용기를 냈습니다. 80세 되신 어머니께 전화했습니다. ‘엄마, 저를 낳아주시고 키워주셔서 감사해요. 사랑해요.’ 어머니께서 우셨습니다. ‘아들아, 엄마도 사랑한다. 그 말 듣고 싶었다.’ 저도 울었습니다. 왜 진작 못 했을까...”

- 김철수 장로

b. 배우자에게

- “여보, 당신이 있어서 감사해요. 사랑해요.”
- 부부 사이일수록 감사 표현이 중요합니다. 오래 살다 보면 당연하게 여기게 됩니다. 그래서 더욱 의식적으로 표현해야 합니다.
- 매일 말하기
 - 아침에 나갈 때: “오늘도 수고해. 사랑해.”
 - 저녁에 들어올 때: “오늘 하루 고생했어. 고마워.”

- 잠들기 전: "오늘도 당신과 함께여서 행복했어. 사랑해."
- 구체적으로 말하기
 - "여보, 오늘 새벽에 일어나서 도시락 싸준 거 정말 고마워. 점심시간에 먹는데 당신 생각 많이 났어. 정성이 느껴졌어."
 - "여보, 오늘 회사에서 힘든 일 있었는데 당신이 위로해줘서 고마워. 당신 덕분에 힘이 났어."
- 신체 접촉과 함께
 - 말만 하지 말고 안아주면서, 손잡으면서, 어깨 두드리면서 말하십시오. 스킨십이 감사를 더 깊게 전달합니다.
- 부부 감사 프로젝트:
 - 매일 저녁, 부부가 마주 앉아 서로에게 오늘 감사한 것 하나씩 말하기. 단 3분이면 됩니다. 이것을 30일만 하면 결혼 생활이 완전히 달라집니다.

c. 자녀에게

- "아들아, 딸아, 우리 가족이 되어줘서 고마워."
- 부모는 자녀를 야단치고 가르치는 데는 열심이지만, 감사와 칭찬에는 인색합니다. "잘하는 게 당연하지, 왜 칭찬해?"
- 하지만 자녀는 부모의 인정과 감사를 목말라

합니다.

- 구체적 칭찬과 감사
 - "오늘 방 정리한 거 봤어. 정말 깔끔하네. 고마워."
 - "숙제 스스로 하는 모습 보기 좋아. 대견해."
 - "동생 돌봐줘서 고마워. 덕분에 엄마가 일할 수 있었어."
- 존재 자체에 대한 감사
 - "너는 엄마 아빠에게 최고의 선물이야. 네가 있어서 우리는 정말 행복해. 감사해."
 - 이런 말을 들으며 자란 아이는 자존감이 높고 긍정적입니다.
- 주의사항:
 - 감사와 야단을 섞지 마십시오.
 - 잘못: "방 정리해줘서 고맙긴 한데, 왜 맨날 말해야 하니?"
 - 올바른: "방 정리해줘서 고마워!" (끝)
 - 야단칠 것은 나중에 따로 하십시오.

2) 주변 사람들에게

a. 친구에게

- "친구야, 네가 있어서 내 인생이 행복해. 고마워."

- 친구는 가족보다 더 소홀히 대합니다. "친구는 당연히 있는 거지" 하지만 진정한 친구는 귀합니다.
- 언제 말할까?
 - 생일이나 특별한 날
 - 함께 식사하며
 - 힘들 때 도와줬을 때
 - 또는 이유 없이 지금!
- 어떻게 말할까?
 - "야, 너 고마워. 내가 힘들 때 항상 옆에 있어줘서. 네가 없었으면 진짜 무너졌을 거야. 진짜 감사해."
 - 남자들은 특히 이런 말을 잘 못 합니다. "쑥스러워서..." 하지만 친구도 듣고 싶어합니다.

b. 동료에게

- "오늘 도와줘서 고마워. 덕분에 일을 마칠 수 있었어."
- 직장에서는 경쟁과 비교 때문에 감사를 표현하기 어렵습니다. "고맙다고 하면 나만 손해 보는 것 같아"
- 하지만 감사를 표현하는 사람이 오히려 더 좋은 평가를 받습니다. 리더십이 있어 보입니다.
- 동료에게:

“오늘 회의에서 네 의견 정말 좋았어. 덕분에 문제가 해결됐어. 고마워.”

- 상사에게:

“부장님, 오늘 조언해주신 것 정말 도움이 됐습니다. 감사합니다.”

- 부하 직원에게:

“이번 프로젝트 수고 많았어. 자네 덕분에 성공했어. 고맙네.”

- 감사를 표현하는 리더를 사람들은 따릅니다.

c. 낯선 사람에게

- “감사합니다”

- 식당 종업원, 택시 기사, 경비원, 청소부, 배달원... 매일 우리를 돕는 많은 사람들이 있습니다. 하지만 우리는 그들을 투명인간 취급합니다.

- 작은 감사의 힘:

- 커피숍 직원에게 “맛있는 커피 만들어주셔서 감사합니다”
- 택시 기사에게 “안전하게 운전해주셔서 감사합니다”
- 청소부에게 “덕분에 건물이 깨끗합니다. 감사합니다”
- 이런 작은 감사 한마디가 그들의 하루를 밝게 만듭니다.

- 실제 간증:

“저는 택시를 탈 때마다 기사님께 감사하다고 말합니다. 어느 날 한 기사님이 우셨습니다. ‘손님, 30년 택시 운전했는데 고맙다는 말 들어본 적이 거의 없습니다. 다들 불평만 하죠. 오늘 손님 태워서 정말 기분 좋습니다.’ 저도 마음이 뭉클했습니다.” - 이소망 집사

3) 하나님께

a. 감사 기도

- “하나님 아버지, 감사합니다!”
- 기도할 때 간구만 하지 말고 감사를 먼저 하십시오.
- 일반적 기도 (비추천):
“하나님, 이것 주세요, 저것 주세요, 이것 해주세요, 저것 해주세요. 아멘.”
- 감사 기도 (추천):
“하나님 아버지, 오늘도 살아있게 하심을 감사합니다. 건강 주심을 감사합니다. 가족 주심을 감사합니다. 직장 주심을 감사합니다... (구체적 감사 5가지)... 이제 제 필요를 아뢰겠습니다...”
- 감사로 시작하는 기도는 믿음의 기도입니다.

b. 감사 찬양

- "주님 감사해요!"
- 예배 시간에 찬양할 때, 혼자 기도할 때, 차 안에서, 집에서, 어디서든 감사 찬양을 부르십시오.
- 소리 내어 찬양하면 악한 영이 물러가고 성령이 임합니다.

c. 감사 고백

- "하나님의 은혜로 나는 지금 행복합니다!"
- 긍정적 고백은 현실을 바꿉니다. 입으로 고백하면 그대로 됩니다.
- 매일 아침 거울 보며 고백하십시오:
 - "하나님의 은혜로 나는 건강합니다!"
 - "하나님의 은혜로 나는 행복합니다!"
 - "하나님의 은혜로 나는 축복받은 사람입니다!"

나. 전화로 감사하기

1) 전화 감사의 장점

a. 목소리의 힘

- 문자나 메시지보다 목소리가 감정을 더 잘 전달합니다. 목소리의 떨림, 톤, 속도가 진심을

전합니다.

- "고마워"를 문자로 받는 것과 목소리로 듣는 것은 천지 차이입니다.

b. 즉각적 반응

- 전화는 실시간 소통입니다. 상대방의 반응을 즉시 들을 수 있습니다. "정말? 고마워!" 이런 반응이 더 큰 기쁨을 줍니다.

c. 바쁜 현대인에게 적합

- 직접 만나기는 어려워도 전화는 쉽습니다. 5분이면 충분합니다.

2) 전화 감사 실천법

a. 부모님께 주 1회 감사 전화

- 매주 같은 요일, 같은 시간에 부모님께 전화하십시오.
- 대본 예시:
"엄마, 나야. 그냥 전화했어. 이번 주도 잘 지냈어? 나는 잘 지냈어. 엄마 덕분에... (구체적 감사 1가지)... 정말 감사해. 건강하세요. 사랑해요."
- 3-5분이면 됩니다. 하지만 이 전화가 부모님의 한 주를 밝게 만듭니다.

b. 친구에게 감사 전화

- 오래 연락 안 한 친구에게 전화하십시오.
"야, 오랜만이다. 그냥 네 생각이 나서. 예전에 네가 나 도와준 거 생각나더라. (구체적 사건)... 그때 정말 고마웠어. 늦었지만 고맙다고 말하고 싶었어."
- 이런 전화를 받으면 친구는 평생 기억합니다.

c. 은인에게 감사 전화

- 인생에서 나를 도와준 사람들에게 전화하십시오.
 - 은사님
 - 선배
 - 옛 직장 상사
 - 선생님
- "선생님, 저 ○○○입니다. 오랜만에 연락드립니다. 그냥 선생님께 감사하다는 말씀 드리고 싶어요. 예전에 선생님께서... (구체적 사건)... 그 일이 제 인생을 바꿨습니다. 정말 감사합니다."
- 이런 전화를 받는 사람은 "내 인생이 의미 있었구나"라고 느낍니다.

다. 감사 릴레이

1) 감사 릴레이란?

a. 개념

- 한 사람이 감사를 표현하면, 받은 사람도 다른 사람에게 감사를 표현하는 것입니다. 감사가 연쇄적으로 퍼져나갑니다.
- 영화 "페이 포워드(Pay It Forward)"를 기억하십니까? 한 소년이 "받은 은혜를 갚지 말고, 다른 사람에게 전하라"는 운동을 시작합니다. 한 사람의 선행이 세 사람에게, 세 사람이 아홉 사람에게... 기하급수적으로 퍼져나갑니다.
- 감사도 마찬가지입니다.

b. 방법

- 오늘 누군가에게 감사를 표현하십시오. 그리고 그 사람에게 부탁하십시오.
- "오늘 제가 당신에게 감사를 표현했으니, 당신도 오늘 다른 누군가에게 감사를 표현해주세요. 그리고 그 사람에게도 같은 부탁을 해주세요."

2) 감사 릴레이 챌린지

a. 교회나 모임에서

- 전체 교인이나 모임 참가자들이 함께 참여합니다.
- 규칙:
 - (1) 오늘 한 사람에게 감사를 표현한다
 - (2) 그 사람에게 "당신도 오늘 다른 사람에게 감사를 표현해주세요"라고 부탁한다
 - (3) SNS에 인증한다(#감사릴레이)
 - (4) 7일간 계속한다
- 효과:

100명이 시작하면:

 - 1일차: 100명
 - 2일차: 200명
 - 3일차: 400명
 - 7일차: 12,800명!
- 일주일 만에 만 명이 넘는 사람들이 감사를 받습니다.

b. 가족 감사 릴레이

- 가족 구성원이 돌아가며 서로에게 감사를 표현합니다.
 - 월요일: 아빠 → 엄마
 - 화요일: 엄마 → 큰아들
 - 수요일: 큰아들 → 작은딸
 - 목요일: 작은딸 → 아빠
- ... 매일 누군가가 감사를 받습니다. 가족 분위기

가 완전히 달라집니다.

3. 글로 감사 전하기

가. 감사 편지

1) 감사 편지의 힘

a. 말보다 강력한 글

- 말은 공중으로 흩어지지만, 글은 남습니다. 편지는 평생 간직할 수 있습니다. 힘들 때마다 꺼내 읽을 수 있습니다.
- 심리학자 마틴 셀리그만 박사의 연구에 따르면, 감사 편지를 쓰고 직접 전달한 사람들의 행복도가 즉시 20% 상승했고, 그 효과가 1개월 이상 지속되었습니다.

b. 실제 사례

- 한 CEO의 책상 서랍에는 20년 전 아들이 쓴 편지가 있습니다. "아빠, 저를 사랑해주셔서 감사해요. 아빠는 세상 최고예요." 초등학생이 삐뚤삐뚤 쓴 글씨입니다.
- "힘들 때마다 이 편지를 꺼내 읽습니다. 눈물이 납니다. 이것이 제가 일하는 이유입니다."
- 감사 편지는 평생의 보물입니다.

2) 감사 편지 쓰는 법

a. 대상 정하기

- 누구에게 감사 편지를 쓸까요?
- 필수 대상
 - 부모님
 - 배우자
 - 자녀
 - 은사님
- 추천 대상
 - 은인
 - 선생님
 - 친구
 - 동료
- 도전 대상
 - 나를 힘들게 했던 사람 (용서와 감사)
- 한 사람씩 차근차근 쓰십시오. 일생에 한 번은 꼭 써야 할 편지들입니다.

b. 편지 구조

(1) 인사

“사랑하는 엄마께”

“존경하는 선생님께”

(2) 편지를 쓰는 이유

“평소에 표현 못 했던 감사를 전하고 싶어서 펜을 들었습니다.”

(3) 구체적 감사 (최소 3가지)

“첫째로, _____에 대해 감사합니다. (구체적 사건과 그때의 감정)”

“둘째로, _____에 대해 감사합니다.”

“셋째로, _____에 대해 감사합니다.”

(4) 현재의 영향

“그때의 그 일들이 지금의 저를 만들었습니다.”

(5) 감사 표현

“정말 감사합니다. 사랑합니다.”

(6) 맺음

“항상 건강하시고 행복하세요.”

“○○○ 올림”

c. 편지 예시

사랑하는 엄마께

엄마, 저 철수예요. 50년을 살면서 엄마께 제대로 된 편지 한 번 쓰지 못했네요. 오늘은 꼭 감사하다는 말씀을 드리고 싶어서 펜을 듭니다.

첫째로, 저를 낳아주시고 키워주신 것에 감사드립니다.

가난한 형편에서도 저희 삼남매를 굶기지 않으려고 새벽부터 밤늦게까지 일하신 엄마. 당신의 거친 손을 볼 때마다 마음이 아픕니다. 그 고생이 얼마나 힘들었을까요. 하지만 엄마는 한 번도 우리 앞에서 힘들다고 하지 않으셨죠. 항상 웃으며 "괜찮다"고 하셨죠. 이제야 그 웃음 뒤의 눈물을 압니다. 정말 감사합니다.

둘째로, 믿음으로 키워주신 것에 감사드립니다.

매일 새벽기도하시는 엄마의 뒷모습을 기억합니다. "하나님, 우리 아들들을 지켜주소서"라고 기도하시던 그 음성이 아직도 귓가에 생생합니다. 제가 사고를 치고 방황할 때도 엄마는 저를 포기하지 않으시고 기도하셨죠. 그 기도가 저를 지켰습니다. 지금 제가 하나님을 믿고 살 수 있는 것은 전적으로 엄마 덕분입니다.

셋째로, 지금도 저를 위해 기도해주시는 것에 감사드립니다.

얼마 전 엄마 방에서 우연히 기도 노트를 봤습니다. 거기에는 우리 식구 이름이 하나하나 적

혀 있고, 매일의 기도 제목이 빼곡했습니다.
눈물이 났습니다. 50살 먹은 아들을 아직도
이렇게 기도해주시다니... 엄마의 기도가 저의
가장 큰 힘입니다.

엄마, 그때의 그 수고와 기도가 지금의 저를 만
들었습니다. 목사가 된 것도, 가정을 이룬 것
도, 자녀를 키우는 것도, 모두 엄마가 보여주
신 모범 덕분입니다. 엄마는 저의 최고의 선생
님이십니다.

정말 감사합니다. 사랑합니다.
이 세상에 엄마의 아들로 태어난 것이 제 인생
최고의 축복입니다.

항상 건강하시고 행복하세요.
엄마 아들이 엄마를 정말 정말 사랑합니다.

2025년 10월 2일
아들 철수 올림

- 이런 편지를 받으면 어떤 어머니가 울지 않겠
습니까?

2) 감사 편지 전달하기

a. 직접 읽어주기

- 가장 감동적인 방법은 직접 만나서 읽어주는 것입니다.
- 방법:
 - (1) 상대방을 만난다
 - (2) "제가 편지를 하나 썼는데, 직접 읽어드려도 될까요?"
 - (3) 천천히, 감정을 담아 읽는다
 - (4) 다 읽은 후 편지를 전달한다
 - 읽는 사람도 울고, 듣는 사람도 울다. 평생 잊지 못할 순간입니다.
 - 마틴 셀리그만 박사는 이것을 "감사 방문(Gratitude Visit)"이라고 부르며, 행복도를 높이는 최고의 방법이라고 했습니다.

b. 우편으로 보내기

- 만나기 어려우면 우편으로 보내십시오.
- 손 편지는 이메일이나 문자보다 훨씬 감동적입니다. 정성이 느껴집니다.
- 예쁜 편지지에 정성껏 쓰십시오. 우표를 붙여 우체통에 넣으십시오.
- 며칠 후 상대방이 편지를 받았을 때의 감동을 상상해보십시오!

c. 이메일이나 메시지

- 손 편지가 어려우면 이메일이나 카카오톡 장문 메시지도 좋습니다.
- 안 하는 것보다 훨씬 낫습니다.
- 하지만 가능하면 손 편지를 권장합니다.

나. 감사 문자/메시지

1) 짧지만 강력한 감사

a. 즉시성의 장점

- 감사할 일이 생기면 즉시 문자를 보내십시오. 나중에 미루면 잊어버립니다.
- "지금 바로"가 중요합니다.

b. 문자 예시

- 동료에게:
"오늘 회의에서 도와줘서 고마워. 덕분에 잘 마무리했어. 커피 한잔 살게!"
- 친구에게:
"어제 이야기 들어줘서 고마워. 덕분에 마음이 한결 가벼워졌어. 최고의 친구야!"
- 부모님께:
"엄마, 어제 반찬 가져다주셔서 감사해요. 맛있

게 잘 먹고 있어요. 사랑해요!”

- 배우자에게:

“여보, 오늘 아침 도시락 정말 맛있었어. 사랑해!”

2) 감사 문자 습관

a. 매일 1명에게

- 오늘 하루 중 한 명에게는 감사 문자를 보내십시오.
- 아침에 일어나자마자 “오늘은 누구에게 감사를 표현할까?” 생각하십시오.

b. 알람 활용

- 매일 오후 9시에 알람을 설정하십시오.
- 알람 이름: “오늘의 감사 문자 보내기!”
- 알람이 울리면 오늘 감사할 사람을 떠올리고 즉시 문자를 보내십시오.

c. 21일 챌린지

- 21일 동안 매일 다른 사람에게 감사 문자 보내기 챌린지를 하십시오.
- 21명에게 감사를 전하면, 여러분의 인간관계가 완전히 달라질 것입니다.

4. 관계 회복의 감사

가. 용서와 감사

1) 용서가 먼저? 감사가 먼저?

a. 용서의 어려움

- “나를 힘들게 한 사람을 어떻게 용서해요? 그 사람한테 감사하라고요? 말도 안 돼요!”
- 많은 사람들이 이렇게 말합니다. 용서가 어렵습니다. 특히 깊은 상처를 받았을 때는 더욱 그렇습니다.
- 하지만 용서하지 않으면 여러분이 고통받습니다. 원망과 분노가 여러분을 병들게 합니다.

b. 감사가 용서를 돕는다

- 용서하려고 애쓰지 말고, 먼저 감사를 찾으십시오.
- “그 사람이 나를 힘들게 했지만, 그 일을 통해 내가 얻은 것은 무엇인가?”
- 감사를 찾으면 용서가 쉬워집니다.

2) 역전 감사로 용서하기

a. 단계

- 1단계: 상처를 인정한다
"맞아, 그 사람이 나를 정말 힘들게 했어. 화나고 원망스러워."
- 2단계: 그래도 감사를 찾는다
"그래도 그 일을 통해 내가 배운 것은?"
 - 인내를 배웠다
 - 강해졌다
 - 진짜 친구를 알게 되었다
 - 하나님을 더 의지하게 되었다
- 3단계: 감사를 고백한다
"그 일을 통해 ____을 배우게 하셔서 감사합니다"
- 4단계: 용서한다
"이제 그 사람을 용서합니다"

b. 실제 사례

"제 인생 최고의 배신자는 전 직장 상사였습니다. 제가 한 일을 자기 공로로 가로채고, 저를 해고시켰습니다. 3년간 원망하며 살았습니다. 하지만 감사 훈련을 받으며 감사를 찾기 시작했습니다.

그 일이 없었으면 지금 회사에 오지 못했을 것이다

그 일을 통해 인간관계의 지혜를 배웠다

그 일이 나를 더 겸손하게 만들었다
그 일로 기도를 더 많이 하게 되었다

감사를 찾으니 신기하게도 용서가 되었습니다.
이제는 그 상사를 위해 기도합니다. '하나님,
그분도 축복해주세요'라고" - 박승리 성도

나. 어려운 관계에서 감사 찾기

1) 어려운 사람 목록 작성

a. 누가 어렵나요?

- 종이에 써보십시오.
 - 직장에서 힘들게 하는 사람
 - 교회에서 불편한 사람
 - 가족 중 갈등이 있는 사람
 - 과거에 상처 준 사람

b. 한 명씩 감사 찾기

- 각 사람에 대해 3가지씩 감사를 찾으십시오.
- 예시: 까다로운 시어머니
- 일반적 반응:
"시어머니가 너무 간섭해요. 스트레스 받아요."
- 감사 찾기:
 - 남편을 잘 키워주셔서 감사

- 손주를 사랑해주셔서 감사
- 음식을 자주 해주셔서 감사
- 감사를 찾으면 관계가 달라집니다.

2) 감사 표현하기

a. 직접 말하기

- 용기를 내어 그 사람에게 직접 감사를 표현하십시오.
- "어머님, 평소에 잘 표현 못 했는데요, 항상 감사해요. 우리 아이들 돌봐주시고, 반찬도 자주 해주시고... 정말 감사합니다."
- 처음에는 어색하겠지만, 진심을 담아 말하십시오.

b. 행동으로 보이기

- 말만 하지 말고 행동으로 감사를 표현하십시오.
 - 시어머니께: 좋아하시는 선물 드리기
 - 힘든 동료에게: 커피 사주기
 - 불편한 교인에게: 먼저 인사하기
- 작은 행동이 관계를 바꿉니다.

5) 기도하기

a. 그 사람을 위한 중보기도

- 여러분을 힘들게 하는 사람을 위해 기도하십시오.
- "하나님, ○○○를 축복해주세요. 그에게 좋은 일이 생기게 해주세요."
- 처음에는 억지로 하는 것 같아도 계속하십시오. 21일 기도하면 마음이 변합니다.

b. 감사 기도

- "하나님, ○○○을 통해 제가 배운 것들에 감사합니다. 인내를 배우게 하시고, 더 성숙하게 하시니 감사합니다."
- 감사 기도를 하면 그 사람이 원수에서 은인으로 보이기 시작합니다.

다. 화해의 감사

1) 먼저 다가가기

a. 관계 회복은 누가 먼저?

- "내가 왜? 그 사람이 먼저 사과해야지!"
- 하지만 누군가는 먼저 시작해야 합니다. 여러분이 먼저 하십시오.
- "내가 먼저 감사를 표현하면 지는 것 같아?"
- 아닙니다. 먼저 하는 사람이 더 성숙한 사람입니다.

니다.

b. 감사로 화해 시작하기

- 사과부터 하지 말고, 감사부터 하십시오.
- "지난번 일은 미안해. 그런데 평소에 네가 나한테 잘해준 것들이 많았잖아. (구체적 예시)... 그것들이 정말 고마웠어. 고맙다는 말을 못 해서 미안해."
- 감사로 시작하면 화해가 쉬워집니다.

2) 화해 후 감사

a. 화해한 것에 대한 감사

- 관계가 회복되면 그것 자체가 큰 축복입니다.
- "하나님, ○○○와 화해할 수 있게 하심을 감사합니다. 관계가 회복되어 감사합니다."

b. 상대방에게 감사 표현

- "화해해줘서 고마워. 네가 용서해줘서 정말 감사해. 다시 친구가 될 수 있어서 행복해."
- 이런 표현이 관계를 더욱 견고하게 만듭니다.

8) 실습: 화해의 감사 편지

a. 대상 선택

- 갈등이 있는 한 사람을 선택하십시오.

b. 감사 편지 쓰기

- 그동안의 오해나 갈등 인정
- 하지만 그 사람의 좋은 점 3가지 감사
- 화해하고 싶다는 의사
- 예사:

친구야,

오랜만에 편지를 쓴다. 우리 지난 6개월 동안 연락 안 했지? 그때 그 일로 서로 마음 상했잖아. 내 잘못도 있었어. 미안해.

하지만 생각해보니, 네가 나한테 잘해준 게 정말 많았어.

첫째로, 내가 힘들 때마다 항상 옆에 있어줬잖아. 3년 전 내가 실직했을 때, 매일 전화해서 위로해준 거 기억나. 그때 네가 아니었으면 우울증에 걸렸을 거야. 정말 고마워.

둘째로, 네가 항상 솔직하게 충고해줬잖아. 때로는 듣기 싫었지만, 다 나를 위한 말이었다는 걸 이제야 알겠어. 진정한 친구만이 할 수 있는 말이었어. 감사해.

셋째로, 우리 20년 우정이야. 초등학교 때부터 지금까지. 이렇게 오래 함께한 친구가 얼마나 귀한데. 이 우정을 소중히 여겨줘서 고마워.

친구야, 우리 다시 예전처럼 지내자. 내가 먼저 연락할게. 이번 주말에 만나서 밥 먹자. 내가 살게.

20년 우정을 더 소중히 여기는 친구가,
철수 올림

- 이런 편지를 받으면 어떤 친구가 화해를 거부하겠습니까?



감사기도



4 장

/

어려움 속에서 감사하기

제 4 장 어려움 속에서 감사하기

훈련 목적

- * 어려움 속에서도 감사할 수 있는 이유를 이해한다
- * 건강, 재정, 관계의 어려움을 감사로 전환하는 법을 배운다
- * 현재 겪고 있는 어려움 속에서 감사를 발견한다

한주간 숙제

- * 매일 성막기도 드리기
- * 영성훈련 필독서 읽기
- * 영성일지 쓰기

1. 어려움이 주는 선물

가. 어려움에 대한 새로운 시각

1) 어려움은 저주가 아니다

a. 잘못된 생각

많은 사람들이 생각합니다. "고난은 하나님의 저주다. 내가 죄를 지어서 벌을 받는 것이다. 하나님이 나를 미워하신다." 이것은 잘못된 생

각입니다.

b. 성경적 진리

"우리가 알거니와 하나님을 사랑하는 자 곧 그의 뜻대로 부르심을 입은 자들에게는 모든 것이 합력하여 선을 이루느니라" (로마서 8:28)
"모든 것"에는 어려움도 포함됩니다.

c. 관점의 전환

어려움을 저주가 아니라 선물로 보십시오. 하나님께서 나를 성숙시키시기 위한 도구입니다.

2) 어려움은 하나님의 교실이다

a. 성장의 기회

어려움 없이는 성장할 수 없습니다. 운동할 때 근육이 아파야 근육이 자라는 것처럼, 영적으로도 마찬가지입니다.

b. 하나님께 더 가까이

순탄할 때는 하나님을 잊기 쉽습니다. 어려울 때 하나님을 더 깊이 찾게 됩니다.

c. 영적 훈련장

“무릇 징계가 당시에는 즐거워 보이지 않고 슬퍼 보이거나 후에 그로 말미암아 연단 받은 자들은 의와 평강의 열매를 맺느니라” (히브리서 12:11)

3) 간증의 재료가 된다

a. 고난 없이 간증 없다

가장 강력한 간증은 고난을 이긴 간증입니다.

b. 다른 사람을 위로하는 힘

“우리의 모든 환난 중에서 우리를 위로하사 우리로 하여금 하나님께 받는 위로로써 모든 환난 중에 있는 자들을 능히 위로하게 하시는 이 시로다” (고린도후서 1:4)

c. 하나님의 영광

고난을 이기는 모습은 하나님께 영광을 돌립니다.

나. 어려움이 주는 5가지 선물

1) 인내를 배운다

a. 인내의 가치

“인내는 연단을, 연단은 소망을 이루는 줄 앎 이로다” (로마서 5:4) 인내는 가장 귀한 영적 자산입니다.

b. 급한 성격 고치기

어려움은 급한 성격을 고칩니다. 기다리는 법을 배웁니다. 하나님의 때를 신뢰하게 됩니다.

c. 장기적 시각

당장의 결과가 아니라 장기적 관점에서 보게 됩니다.

2) 겸손을 배운다

a. 교만 깨기

잘 나갈 때는 교만해지기 쉽습니다. “내가 잘 나서 이렇게 됐다.” 어려움은 이 교만을 깎습니다.

b. 의존 배우기

“나 혼자 할 수 있어”라는 착각에서 벗어나십시오. 하나님을 의지하게 됩니다. 다른 사람의 도움을 받게 됩니다.

c. 낮아지는 연습

“겸손은 존귀의 길잡이니라” (잠언 15:33) 어려

움은 겸손을 가르칩니다.

3) 하나님을 더 깊이 안다

a. 피상적 신앙 극복

평안할 때는 하나님을 관념으로만 압니다. 어려울 때 하나님을 체험으로 압니다.

b. 하나님의 신실하심

광야에서 만나와 메추라기를 주신 하나님을 기억하십시오. 어려울 때 하나님의 신실하심을 경험합니다.

c. 친밀함의 깊이

“환난 날에 나를 부르라 내가 너를 건지리니 네가 나를 영화롭게 하리로다” (시편 50:15) 환난은 하나님과의 친밀함을 깊게 합니다.

4) 진짜 중요한 것을 안다

a. 우선순위 재정립

건강할 때는 돈, 명예, 성공이 중요해 보입니다. 아플 때는 건강이 최고임을 압니다. 어려움은 진짜 중요한 것이 무엇인지 알려줍니다.

b. 관계의 소중함

위기 때 곁에 남는 사람이 진짜 친구입니다. 가족의 소중함을 깨닫습니다.

c. 영원한 것

“그러므로 우리가 낙심하지 아니하노니 우리의 겉사람은 낡아지나 우리의 속사람은 날로 새로워지도다... 우리가 주목하는 것은 보이는 것이 아니요 보이지 않는 것이니” (고린도후서 4:16-18)

5) 다른 사람의 아픔을 이해한다

a. 공감 능력

고통을 겪어보지 않은 사람은 다른 사람의 고통을 이해하기 어렵습니다. 어려움은 공감 능력을 키웁니다.

b. 위로자가 됨

내가 받은 위로로 다른 사람을 위로할 수 있습니다.

c. 긍휼의 마음

예수님께서 우리의 연약함을 아시는 것처럼, 우리도 다른 사람의 연약함을 이해하게 됩니

다.

다. 어려움 속 감사의 힘

1) 감사가 상황을 바꾼다

a. 바울과 실라의 예

감옥에 갇혔지만 찬송했습니다. 지진이 일어나 감옥 문이 열렸습니다 (사도행전 16장). 감사와 찬양이 기적을 일으켰습니다.

b. 여호사밧의 예

적군이 쳐들어왔지만 찬양대를 앞세웠습니다. 적군이 서로 치며 전멸했습니다 (역대하 20장).

c. 영적 원리

감사는 영적 무기입니다. 어둠을 물리치는 빛입니다.

2) 감사가 나를 바꾼다

a. 관점의 변화

감사하기 시작하면 상황은 그대로인데 내가 보는 관점이 바뀝니다. 문제에 집중하던 것이 축

복에 집중하게 됩니다.

b. 감정의 변화

감사하면 우울, 불안, 분노가 사라집니다. 기쁨, 평안, 소망이 옵니다.

c. 태도의 변화

피해자 태도에서 감사자 태도로 바뀝니다. "왜 나만 이렇게 힘들어?"에서 "이것도 하나님의 선하신 계획이구나"로 바뀝니다.

3) 감사가 하나님을 기쁘시게 한다

a. 하나님께서 원하시는 것

"범사에 감사하라 이것이 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라" (데살로니가전서 5:18) 어려울 때도 감사하는 것이 하나님의 뜻입니다.

b. 믿음의 표현

감사는 "하나님께서 이 상황도 선으로 바꾸실 것을 믿습니다"라는 믿음의 고백입니다.

c. 하나님께 영광

고난 중에도 감사하면 하나님께서 크게 영광

받으십니다.

2. 성경 인물들의 고난 감사

가. 요셉: 모든 것을 선으로 바꾸시는 하나님

1) 요셉의 고난

a. 형들의 시기

형들이 요셉을 미워하여 애굽에 노예로 팔았습니다. 억울한 일입니다.

b. 보디발의 아내

억울하게 누명을 쓰고 감옥에 갇혔습니다. 13년간 노예와 죄수 생활을 했습니다.

c. 인간적으로 보면

완전히 인생 망한 것처럼 보입니다. 하나님이 어디 계시나 싶습니다.

2) 요셉의 신앙

a. 하나님과 동행

“여호와께서 요셉과 함께 하시므로” (창세기

39:2, 21, 23) 고난 중에도 하나님께서 함께하셨습니다.

b. 원망하지 않음

성경 어디에도 요셉이 원망했다는 기록이 없습니다. 묵묵히 신실하게 살았습니다.

c. 하나님을 신뢰

하나님의 꿈을 잊지 않았습니다. 언젠가 이루어질 것을 믿었습니다.

3) 요셉의 간증

a. 총리가 됨

30세에 애굽의 총리가 되었습니다. 7년 풍년, 7년 흉년을 관리했습니다.

b. 형들과의 만남

형들이 양식을 구하러 애굽에 왔습니다. 요셉이 자신을 밝혔습니다.

c. 감사의 고백

“당신들은 나를 해하려 하였으나 하나님은 그 것을 선으로 바꾸사 오늘과 같이 많은 백성의 생명을 구원하게 하시려 하셨나니” (창세기

50:20) 이것이 고난 속 감사입니다!

나. 바울: 감옥에서 기뻐하다

1) 바울의 고난

a. 로마 감옥

복음 전하다가 로마 감옥에 갇혔습니다. 쇠사슬에 묶였습니다.

b. 인간적 좌절

위대한 사도가 감옥에? 더 많은 사람에게 복음을 전해야 하는데?

c. 불확실한 미래

언제 풀려날지, 살 수 있을지 알 수 없었습니다.

2) 바울의 감사

a. 빌립보서의 배경

빌립보서는 감옥에서 쓴 편지입니다. 그런데 내용은?

b. 기쁨으로 가득

“항상 기뻐하라” (빌립보서 4:4) “기쁨”이라는

단어가 16번 나옵니다. 감옥 편지인데 기쁨으로 가득합니다!

c. 감사의 비결

“내게 능력 주시는 자 안에서 내가 모든 것을 할 수 있느니라” (빌립보서 4:13) 환경이 아니라 그리스도 안에서 기뻐했습니다.

3) 바울의 고백

a. 고난의 유익

“내가 당한 일이 도리어 복음 전파에 진보가 되었다” (빌립보서 1:12) 감옥 때문에 로마 군병들에게 복음이 전파되었습니다.

b. 자족하는 법

“내가 비천에 처할 줄도 알고 풍부에 처할 줄도 알아 모든 일 곧 배부름과 배고픔과 풍부와 궁핍에도 처할 줄 아는 일체의 비결을 배웠노라” (빌립보서 4:12)

c. 범사에 감사

“아무 것도 염려하지 말고 다만 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라” (빌립보서 4:6)

다. 다윗: 고난이 유익이라

1) 다윗의 고난

a. 사울의 추격

왕이 될 사람이 10년 넘게 도망 다녔습니다. 동굴에 숨어 살았습니다.

b. 아들의 반역

사랑하는 아들 압살롬이 반역했습니다. 궁을 떠나 도망쳤습니다.

c. 밋세바 사건

간음하고 살인했습니다. 자녀가 죽었습니다.

2) 다윗의 회개와 감사

a. 시편 51편

깊은 회개의 기도를 드렸습니다. "하나님이여 나를 불쌍히 여기소서"

b. 시편 23편

"여호와와 나의 목자시니 내게 부족함이 없으리로다" 어려움 속에서도 하나님을 신뢰했습

니다.

c. 감사의 고백

“고난당하기 전에는 내가 그릇 행하였더니 이제는 주의 말씀을 지키나이다” (시편 119:67)
“고난당한 것이 내게 유익이라 이로 말미암아 내가 주의 율례들을 배우게 되었나이다” (시편 119:71)

3) 다윗이 배운 것

a. 하나님만이 목자

왕의 자리, 권력, 재물이 아니라 오직 하나님만이 내 목자이십니다.

b. 겸손

고난이 교만을 꺾었습니다. “주의 낮추심이 나를 크게 하셨나이다” (시편 18:35)

c. 하나님의 말씀

고난을 통해 하나님의 말씀을 더 사랑하게 되었습니다.

3. 영역별 감사 찾기

가. 건강 문제 속의 감사

1) 질병을 통한 유익

a. 조기 발견

아프지 않았다면 검사하지 않았을 것입니다.
조기에 발견되어 치료할 수 있게 되었습니다.
감사합니다.

b. 치료 가능

이 시대에 태어난 것이 감사합니다. 과거라면
치료 불가능했을 질병도 지금은 치료됩니다.

c. 의료진

훌륭한 의사, 간호사들이 있어 감사합니다. 하
나님께서 그들을 통해 치료하십니다.

2) 돌봄 받는 감사

a. 가족의 사랑

아플 때 가족이 얼마나 소중한지 알게 됩니다.
간병해주는 가족에게 감사합니다.

b. 친구의 방문

찾아와 주는 친구들이 감사합니다. 누가 진짜

친구인지 알게 됩니다.

c. 기도의 힘

많은 사람들이 나를 위해 기도해주고 있습니다. 감사합니다.

3) 쉼의 시간

a. 강제 휴식

아프지 않았다면 쉬지 않았을 것입니다. 하나님께서 강제로 쉬게 하십니다.

b. 돌아보는 시간

인생을 돌아볼 시간을 주셨습니다. 우선순위를 재정립합니다.

c. 하나님과의 시간

바쁠 때는 하나님과 깊이 교제하지 못했습니다. 이제 시간이 있습니다.

4) 실습: 건강 문제 감사 찾기

현재 건강 문제가 있다면 적으십시오. 그 문제 속에서 감사 요소 7가지를 찾으십시오.

나. 재정 문제 속의 감사

1) 검소함을 배우다

a. 낭비 줄이기

돈이 넉넉할 때는 낭비했습니다. 어려울 때 검소의 가치를 배웁니다.

b. 진짜 필요한 것

정말 필요한 것과 원하는 것을 구분하게 됩니다. 적게 가지고도 행복할 수 있습니다.

c. 만족을 배우다

“자족하는 마음이 있으면 경건은 큰 유익이 되느니라” (디모데전서 6:6)

2) 진짜 친구를 알다

a. 돈 때문에 가까이 온 사람

부자일 때 많은 사람이 모입니다. 가난해지면 떠납니다. 그들은 진짜 친구가 아니었습니다.

b. 어려울 때 남는 친구

가난해도 곁에 있는 친구가 진짜 친구입니다. 감사합니다.

c. 관계의 진정성

돈이 아니라 사람 자체로 관계 맺게 됩니다.

3) 하나님을 의지하다

a. 돈에 대한 의존

부자일 때는 돈을 의지했습니다. 가난하니 하나님을 의지합니다.

b. 까마귀와 나리꽃

“공중의 새를 보라... 들의 백합화를 보라” (마 태복음 6장) 하나님께서 먹이시고 입히십니다.

c. 일용할 양식

“오늘 우리에게 일용할 양식을 주시옵고” 하루 하루 하나님께 의지하는 삶을 배웁니다.

4) 새 출발의 기회

a. 과거 청산

빚을 정리하는 기회입니다. 잘못된 재정 습관을 고칩니다.

b. 새로운 시작

새로운 사업, 새로운 직업, 새로운 길을 찾습니다.

c. 하나님의 예비

“여호와 이레” 하나님께서 예비하십니다. 더 좋은 것으로 채워주실 것입니다.

5) 실습: 재정 문제 감사 찾기

현재 재정적 어려움이 있다면 적으십시오. 그 속에서 감사 요소 7가지를 찾으십시오.

다. 관계 문제 속의 감사

1) 나를 돌아보게 된다

a. 내 문제 발견

갈등이 생기면 상대방 탓만 했습니다. 이제 내 문제를 봅니다.

b. 성격 고치기

급한 성격, 이기적인 모습, 비판적인 태도를 발견하고 고칩니다.

c. 성장의 기회

“대저 사람이 만일 자기를 살펴보면” (고린도

전서 11:28) 관계 문제는 자기 성찰의 기회입니다.

2) 의사소통을 배운다

a. 잘못된 의사소통

말을 아끼거나, 너무 많이 하거나, 공격적으로 말했습니다.

b. 경청의 중요성

상대방의 말을 끝까지 듣는 법을 배웁니다. 이해하려고 노력합니다.

c. 사랑의 언어

상대방이 원하는 방식으로 사랑을 표현하는 법을 배웁니다.

3) 용서를 연습한다

a. 용서의 필요성

관계 회복을 위해서는 용서가 필수입니다. 내가 먼저 용서해야 합니다.

b. 용서의 어려움

용서가 쉽지 않습니다. 그러나 하나님께서 나

를 용서하셨습니다.

c. 용서의 자유

용서하면 내가 자유로워집니다. 미움의 감옥에서 풀려납니다.

4) 진짜 사랑을 배운다

a. 조건적 사랑

“네가 이렇게 하면 사랑해줄게” 이것은 진짜 사랑이 아닙니다.

b. 무조건적 사랑

“네가 어떤든 사랑해” 이것이 진짜 사랑입니다. 하나님의 사랑입니다.

c. 희생의 사랑

사랑은 희생입니다. 내 유익이 아니라 상대방의 유익을 구합니다.

5) 실습: 관계 문제 감사 찾기

현재 어려운 관계가 있다면 적으십시오. 그 관계 속에서 감사 요소 7가지를 찾으십시오.

4. 고난을 감사로 전환하기

가. 감정 인정하기

1) 아픔을 부인하지 마라

a. 잘못된 태도

“나는 괜찮아. 아프지 않아. 문제없어.” 이것은 부인(Denial)입니다.

b. 정직하게 인정

“나는 지금 아프다. 힘들다. 슬프다.” 정직하게 인정하십시오.

c. 예수님의 모범

“내 마음이 심히 고민하여 죽게 되었으니” (마태복음 26:38) 예수님께서도 고통을 솔직히 표현하셨습니다.

2) 울어도 된다

a. 눈물의 가치

“예수께서 눈물을 흘리시더라” (요한복음 11:35) 울음은 연약함이 아닙니다.

b. 치유의 과정

눈물은 마음의 상처를 씻어내는 치유의 도구입니다.

c. 하나님 앞에서

하나님 앞에서 실컷 우십시오. 하나님께서 다 받아주십니다.

3) 시간을 가지라

a. 즉시 감사하지 못해도 괜찮다

상처가 깊으면 즉시 감사하기 어렵습니다. 시간이 필요합니다.

b. 애도의 기간

충분히 슬퍼하십시오. 애도의 시간을 가지십시오.

c. 점진적 회복

서서히 회복됩니다. 어느 순간 감사가 가능해집니다.

나. 감사 요소 찾기

1) 최악을 피한 것에 감사

a. 더 나빠질 수 있었다

교통사고를 당했지만 죽지 않았습니다. 감사합니다. 암에 걸렸지만 4기는 아닙니다. 감사합니다.

b. 비교의 함정 피하기

다른 사람과 비교하며 불평하지 마십시오. 나보다 더 어려운 사람도 많습니다.

c. 있는 것에 집중

없는 것이 아니라 있는 것에 집중하십시오.

2) 배운 것에 감사

a. 교훈 찾기

이 고난을 통해 무엇을 배웠습니까? 인내? 겸손? 하나님 의지?

b. 성장한 나

6개월 전의 나와 지금의 나를 비교하십시오. 훨씬 성숙했습니다.

c. 앞으로 사용될 것

이 경험이 앞으로 누군가를 돕는 데 사용될 것입니다.

3) 함께한 사람에 감사

a. 가족

곁에서 함께해준 가족이 얼마나 소중한지 알게 되었습니다.

b. 친구

멀리서 전화해준 친구, 찾아와 준 친구에게 감사합니다.

c. 하나님

무엇보다 하나님께서 함께하셨습니다. "네가 물 가운데로 지날 때에 내가 너와 함께할 것이라" (이사야 43:2)

다. 감사 호흡으로 고난 극복

1) 준비

a. 조용한 곳

방해받지 않는 곳으로 가십시오.

b. 편안한 자세

앉거나 누우십시오.

c. 눈 감기

눈을 감고 마음을 진정시키십시오.

2) 7-7-7 고난 극복 호흡

a. 들이쉬기 (7초)

코로 깊게 숨을 들이 쉽니다. 마음속으로: "하-
나-님-의-평-안-이-임-합-니-다"

b. 멈추기 (7초)

숨을 멈춥니다. 마음속으로: "고-난-도-하-나-
님-안-에-있-다"

c. 내쉬기 (7초)

입으로 길게 내 쉽니다. 마음속으로: "두-려-
움-이-떠-나-갑-니-다-감-사"

3) 10분간 반복

30회 정도 반복하십시오. 점점 마음이 평안해짐을
느낄 것입니다.

라. 간증 나누기

1) 간증의 힘

a. 나를 치유한다

내 이야기를 하는 것 자체가 치유입니다.

b. 다른 사람을 돕는다

내 간증이 같은 고난을 겪는 사람에게 희망을 줍니다.

c. 하나님께 영광

고난 극복 간증은 하나님께 큰 영광을 돌립니다.

2) 간증 구조

a. 고난 전 (Before)

어려움을 겪기 전 내 모습

b. 고난 중 (During)

어떤 어려움을 겪었는지, 어떻게 극복했는지

c. 고난 후 (After)

지금의 모습, 감사와 교훈

3) 나눔의 장

a. 소그룹에서

소그룹 모임에서 나누십시오.

b. 교회에서

간증 시간에 나누십시오.

c. SNS에서

글로 쓰거나 영상으로 찍어 나누십시오.



감사기도



5 장

/

감사 호흡법

제 5 장 감사 호흡법

훈련 목적

- * 영과 몸이 통합되어 온 존재로 하나님께 감사하는 전인적 예배자가 됩니다.
- * 부교감신경이 활성화되어 깊은 이완과 평안을 얻으며 스트레스와 불안을 조절할 수 있게 됩니다.
- * 호흡마다 하나님의 영광을 받아들이고 악한 것들을 내보내는 영적 평화와 성령 충만을 경험합니다.

한주간 숙제

- * 매일 성막기도 드리기
- * 영성훈련 필독서 읽기
- * 영성일지 쓰기

1. 호흡과 영성

가. 호흡의 중요성

1) 생명의 호흡

- "여호와 하나님이 땅의 흙으로 사람을 지으시고 생기를 그 코에 불어넣으시니 사람이 생령이 되니라" (창세기 2:7)
- 하나님께서 숨을 불어넣으셨습니다. 호흡은 생명의 입입니다.

2) 호흡과 감정

- 호흡은 감정과 직결됩니다.
- 불안할 때는 호흡이 빠르고 얕습니다
- 평안할 때는 호흡이 깊고 느립니다
- 반대로 호흡을 조절하면 감정도 조절됩니다

3) 호흡과 기도

- 많은 영성 전통에서 호흡과 기도를 연결합니다. 우리도 감사를 호흡과 연결할 수 있습니다.

나. 감사 호흡의 원리

1) 의식적 호흡

- 감사 호흡은 의식적인 호흡입니다.
- 숨을 들이실 때마다 "하나님의 은혜"를 받아들입니다
- 숨을 내실 때마다 "감사"를 표현합니다

2) 영과 몸의 통합

- 감사 호흡은 영과 몸을 통합합니다.
- 영: 감사 기도
- 혼: 감사 묵상
- 몸: 감사 호흡
- 온 존재로 감사합니다

3) 자율신경 조절

- 깊은 호흡은 부교감신경을 활성화합니다
- 부교감신경은 "휴식과 회복" 시스템입니다
- 감사 호흡을 하면 몸이 휴식 모드로 들어갑니다

2. 7-7-7 감사 호흡법

가. 방법

1) 기본 원리

- 7초간 들이쉬기
- 7초간 멈추기
- 7초간 내쉬기
- 이것을 반복합니다.

2) 단계별 설명

- 1단계: 들이쉬기 (7초)
 - 코로 천천히 깊게 숨을 들이쉽니다
 - 배가 부풀어 오르도록 복식호흡을 합니다
 - 마음속으로 말합니다: "하나님의 은혜가 임합니다" 또는 "하나님의 사랑이 임합니다"
- 2단계: 멈추기 (7초)
 - 숨을 멈춥니다
 - 폐 속에 공기를 가득 채웁니다

- 마음속으로 말합니다: "내 안에 충만하게 머무신다" 또는 "온 존재에 가득하다"

- 3단계: 내쉬기 (7초)

- 입으로 천천히 길게 숨을 내쉽니다
- 배가 들어가도록 합니다
- 마음속으로 말합니다: "하나님 감사합니다" 또는 "주님 정말 감사해요"

3) 777의 영적 의미

a. 7은 성경에서 완전수입니다

- 하나님께서 7일 만에 천지를 창조하셨습니다
- 안식일은 7일째 날입니다
- 7은 완전함, 성결함, 안식을 의미합니다

b. 777은 삼중 완전

- 7초 들이쉬기: 하나님의 완전한 은혜
- 7초 멈추기: 하나님의 완전한 임재
- 7초 내쉬기: 하나님께 드리는 완전한 감사

c. 총 21초

- 21은 7×3입니다
- 3은 삼위일체를 상징합니다
- 성부, 성자, 성령 하나님의 완전하신 역사

4) 777의 과학적 효과

a. 더 깊은 이완

부교감신경이 더욱 활성화됩니다.

b. 더 깊은 산소 공급

7초간 충분히 들이쉬므로 산소가 폐 구석구석
까지 갑니다.

c. 더 깊은 집중

21초 동안 한 호흡에 집중합니다. 잡념이 끼어
들 틈이 없습니다.

나. 실천 가이드

1) 장소

조용하고 편안한 곳을 찾으십시오.

- 침실
- 기도실
- 공원 벤치
- 교회 예배당

2) 자세

a. 앉아서

- 의자나 방석에 편안히 앉습니다
- 등을 곧게 펴지만 긴장하지 않습니다

b. 누워서

- 바닥이나 침대에 눕습니다
- 팔은 몸 옆에 자연스럽게 놓습니다

c. 서서

- 어깨 너비로 발을 벌립니다
- 무릎을 살짝 구부립니다

3) 시간

- 초보자: 7분 (20회 호흡)
- 중급자: 14분 (40회 호흡)
- 고급자: 21분 (60회 호흡)
- 특별히 21분(60회)은 완전한 숫자입니다. 가능하면 21분을 목표로 하십시오.

4) 카운팅 방법

a. 방법 1: 숫자로 세기

“하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯, 일곱”

b. 방법 2: 단어로 세기

“주님-감사-합니-다-정말-감사-해요”

c. 방법 3: 성경 구절로 세기

“하-나-님-이-세-상-을” (요한복음 3:16)

다. 변형 방법

1) 찬양 감사 호흡

- 들이쉬기: “여-호-와-는-나-의-목-자-시-니”
- 멈추기: “내-게-부-족-함-이-없-으-리-로-다”
- 내쉬기: “주-님-감-사-합-니-다-아-멘”

2) 이름 감사 호흡

- 들이쉬기: “여-호-와-이-레-공-급-하-시-는”
- 멈추기: “하-나-님-내-안-에-계-시-네”
- 내쉬기: “감-사-감-사-정-말-감-사-해-요”

3) 삼위일체 감사 호흡

- 들이쉬기: “성-부-하-나-님-감-사-합-니-다”
- 멈추기: “성-자-예-수-님-감-사-합-니-다”
- 내쉬기: “성-령-하-나-님-감-사-합-니-다”

4) 감사 제목 호흡

- 들이쉬기: “가-족-을-주-셔-서-감-사-해-요”
- 멈추기: “건-강-을-주-셔-서-감-사-해-요”
- 내쉬기: “구-원-을-주-셔-서-감-사-해-요”

3. 감사 호흡 훈련 실습

가. 준비 (3분)

1) 자세 잡기

편안한 자세로 앉거나 눕습니다.

2) 긴장 풀기

온몸의 긴장을 푹니다.

3) 호흡 관찰

자신의 자연스러운 호흡을 관찰합니다.

4) 7초 연습

손목시계를 보며 7초를 세어봅니다.

나. 영적 상상과 함께하는 7-7-7 호흡 (14분)

1) 핵심 원리 이해

a. 영적 실제

- 들이쉬기 (7초): 하나님의 영광이 들어옵니다
- 멈추기 (7초): 하나님의 영광이 온 몸 구석구석
까지 퍼집니다
- 내쉬기 (7초): 악한 것들이 빠져나갑니다

- 이것은 단순한 상상이 아닙니다. 영적 실재입니다.

b. 성경적 근거

- "여호와 하나님이 땅의 흙으로 사람을 지으시고 생기를 그 코에 불어넣으시니 사람이 생령이 되니라" (창세기 2:7)
- 하나님께서 우리 코에 생기(영)를 불어넣으셨습니다. 호흡은 하나님의 영을 받아들이는 통로입니다.

2) 첫 7분 (20회): 기본 훈련

a. [1회] 하나님의 영광 호흡

☞ 들이쉬기 (7초)

- 코로 천천히 깊게 숨을 들이 쉽니다
- 마음의 눈으로 상상하십시오: 하나님의 영광이 눈부신 빛으로 콧구멍을 통해 들어옵니다. 황금빛 찬란한 빛입니다. 거룩한 빛입니다. 생명의 빛입니다.
- 마음속으로 말합니다: "하-나-님-의-영-광-이-임-합-니-다"

☞ 멈추기 (7초)

- 숨을 멈춥니다
- 마음의 눈으로 상상하십시오: 그 빛이 폐에서 혈관을 타고 온 몸으로 퍼져나갑니다

- 머리 끝까지
- 손끝 발끝까지
- 오장육부 구석구석까지
- 뽕속 깊은 곳까지
- 세포 하나하나까지
- 온 몸이 하나님의 영광의 빛으로 가득 찹니다
- 마음속으로 말합니다: "온-몸-구-석-구-석-까-지-충-만-하-다"

내쉬기 (7초)

- 입으로 천천히 길게 숨을 내쉽니다
- 마음의 눈으로 상상하십시오: 악한 것들이 연기처럼, 어두운 기운처럼 입을 통해 빠져나갑니다
 - 두려움이 나갑니다
 - 불안이 나갑니다
 - 분노가 나갑니다
 - 미움이 나갑니다
 - 시기와 질투가 나갑니다
 - 교만이 나갑니다
 - 욕심이 나갑니다
 - 모든 부정적 에너지가 나갑니다
- 마음속으로 말합니다: "악-한-것-들-이-떠-나-갑-니-다-감-사"

b. [2회] 성령 충만 호흡

- ▶ 들이쉬기 (7초): 성령님이 비둘기처럼, 바람처럼, 불길처럼 내 안으로 들어오십니다. "성-령-님-오-셔-서-채-워-주-소-셔"
- ▶ 멈추기 (7초): 성령님이 내 영, 혼, 육을 가득 채우십니다. "영-과-혼-과-몸-에-충-만-하-소-셔"
- ▶ 내쉬기 (7초): 죄와 더러움이 빠져나갑니다. "죄-와-더-러-움-이-떠-나-갑-니-다"

c. [3회] 치유의 호흡

- ▶ 들이쉬기 (7초): 치유의 빛이 들어옵니다. 예수님의 보혈의 능력이 임합니다. "예-수-님-의-치-유-가-임-합-니-다"
- ▶ 멈추기 (7초): 치유의 빛이 아픈 곳, 병든 곳을 찾아가합니다. "아-픈-곳-마-다-치-유-됩-니-다"
- ▶ 내쉬기 (7초): 질병의 기운이 빠져나갑니다. "질-병-이-떠-나-갑-니-다-치-유-되-었-다"

d. [4-20회] 반복

- 같은 패턴으로 계속 반복하십시오. 매 호흡마다 하나님의 영광, 사랑, 평안, 지혜, 능력이 들어오고, 온 몸에 퍼지고, 부정적인 것들이 나갑니다.

3) 다음 7분 (20회): 깊이 들어가기

- 이제 말을 줄이고 체험에 집중하십시오.
 - ☞ 들이쉬기 (7초): 하나님의 영광이 들어오는 것을 더 생생하게 느껴보십시오. 콧구멍을 통과하는 따뜻한 기운, 목을 지나 폐로 내려가는 빛을 느끼십시오.
 - ☞ 멈추기 (7초): 하나님의 영광이 온 몸에 충만한 것을 느껴보십시오. 머리부터 발끝까지 훑어보십시오.
 - ☞ 내쉬기 (7초): 악한 것들이 빠져나가는 것을 느껴보십시오. 점점 가벼워지는 것을 느낍니다.
- 경험하게 될 것들
 - 온 몸이 따뜻해지거나
 - 손과 발이 저리거나
 - 눈물이 흐르거나
 - 웃음이 나오거나
 - 평안이 임할 수 있습니다
- 이런 경험이 없어도 괜찮습니다.

다. 마무리 (3분)

1) 온 몸 스캔하기

머리부터 발끝까지 천천히 스캔하십시오. 하나님

의 영광이 가득합니까?

2) 천천히 돌아오기

호흡을 서서히 자연스럽게 만듭니다.

3) 몸 깨우기

손가락 발가락을 움직이고, 팔다리를 펴고, 기지개를 켭니다.

4) 눈 뜨기

천천히 눈을 뜹니다.

5) 느낌 확인

지금 몸과 마음이 어떤가요? 더 평안한가요?

6) 감사 고백

일어서서 두 팔을 하늘로 들고 큰 소리로 외치십시오.

"하나님, 당신의 영광으로 저를 채워주셔서 감사합니다! 이 호흡을 주셔서 감사합니다! 악한 것들을 물리쳐주셔서 감사합니다! 저는 하나님의 영광의 그릇입니다! 할렐루야! 아멘!"

7) 지속하기

하루 종일 들숨마다 "하나님의 영광이 들어온다",

날숨마다 "악한 것이 나간다"를 의식하며 사십시오.

라. 고급 실습 (선택)

1) 병든 부위 집중

아픈 곳이 있으면 치유의 빛이 그곳으로 집중되도록 상상하십시오.

2) 마음의 상처 집중

마음에 상처가 있으면 하나님의 사랑이 그 상처를 치유하도록 기도하십시오.

3) 영적 전쟁 호흡

영적 공격을 받고 있다면 하나님의 능력으로 악한 영들이 쫓겨나가도록 선포하십시오.

마. 주의사항과 격려

1) 주의사항

- a. 처음부터 과하게 하지 마십시오
처음부터 1시간씩 하려 하지 마십시오.
- b. 몸의 반응을 주의하십시오
어지럽거나 불편하면 즉시 중단하십시오.

c. 억지로 하지 마십시오
자연스럽게 하십시오.

d. 신비 체험을 추구하지 마십시오
체험이 목적이 아닙니다. 하나님과의 교제가 목적
입니다.

2) 격려

a. 21일 법칙
21일만 계속하면 습관이 됩니다.

b. 포기하지 마십시오
처음엔 어색하지만 계속하면 자연스러워집니
다.

c. 이 축복을 나눠주십시오
주변 사람들에게 가르쳐주십시오.

d. 간증하십시오
경험한 것을 나누십시오.

4. 일상에서의 활용

가. 스트레스 상황에서

1) 즉시 실천

스트레스를 받는 순간, 즉시 7-7-7 호흡을 하십시오.

2) 효과

단 한 번의 호흡(21초)으로도 마음이 크게 진정됩니다.

3) 더 좋은 효과를 위해

가능하면 3분간(약 9회) 호흡하십시오.

나. 불면증에

1) 방법

침대에 누워 21분간 7-7-7 호흡을 하십시오.

2) 횟수

60회 호흡입니다.

3) 효과

대부분 완료하기 전에 잠이 듭니다.

다. 기도 시간에

1) 기도 전 준비

본 기도를 시작하기 전에 7분간 7-7-7 호흡으로 마음을 준비하십시오.

2) 기도 중 적용

기도하는 중간중간 호흡을 하십시오.

3) 기도 후 마무리

기도를 마친 후 7분간 호흡으로 마무리하십시오.

라. 새벽기도에

1) 실천

새벽에 일어나자마자 21분 7-7-7 호흡을 하십시오.

2) 4가지 효과

- 완전히 깨어납니다
- 하루를 감사로 시작합니다
- 성령 충만을 경험합니다
- 하루 종일 평안이 유지됩니다

마. 특별한 때

1) 시험이나 면접 전

- 시간: 7분간 호흡
- 효과: 긴장이 풀리고 집중력이 높아집니다

2) 중요한 결정 전

- 시간: 21분 호흡
- 효과: 하나님의 인도하심이 명확해집니다

3) 위기 상황에

- 효과: 당장 해결되지는 않지만 그 상황을 견딜 힘을 얻습니다

영호흡법(777호흡법)

한국교회부흥운동본부(www.revivalforchurch.com)

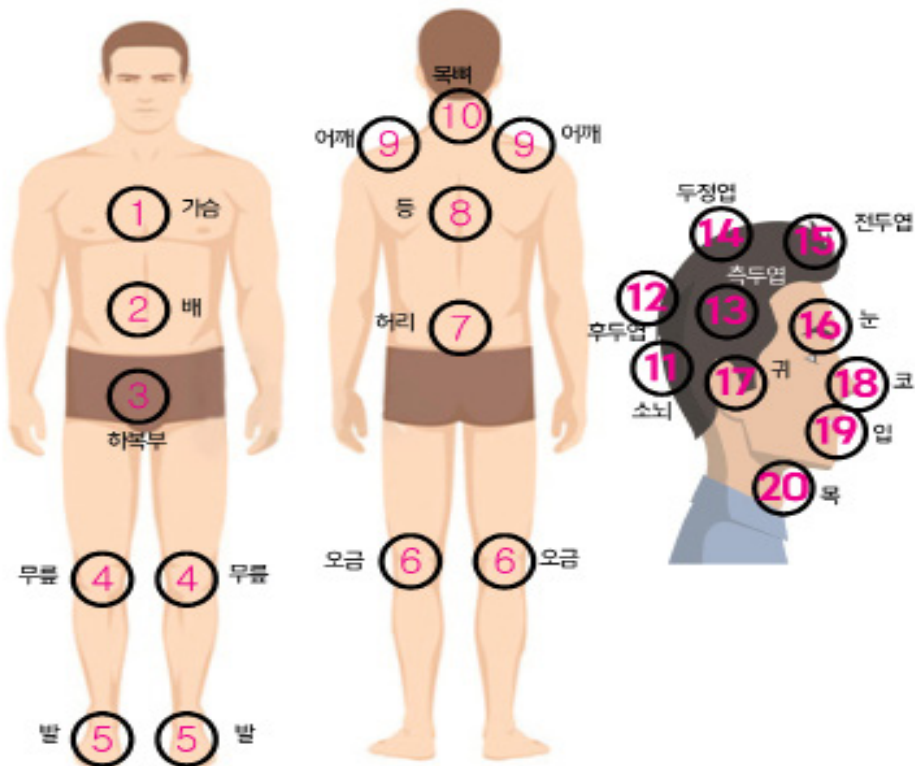
<영호흡법>은 일반적인 복식호흡이나 단전호흡법과는 다르다. 복식호흡이나 단전호흡이 주로 심신의 건강을 위해 필요한 호흡법이라고 한다면 <영호흡법>은 영, 혼, 육의 건강을 위해 필요한 호흡법이다. 인간은 혼과 육으로만 구성된 것이 아니다. 진정한 건강을 위해서는 영, 혼, 육 모든 면에서 건강할 때 비로소 건강하다고 말할 수 있다. <영호흡법>은 <777호흡법>이라고도 불리는데 이는 7초간 숨마시고 7초간 정지하고 7초간 내쉬기 때문이다. 아래 방식으로 영호흡을 하게 되면 하나님의 능력을 취하게 될 뿐만 아니라 육신의 질병이 치유되고 지혜와 명철함이 더해질 것이다.

■영호흡 하는 방법

- 1) 7초간 복식호흡을 한다. 하나님의 영광을 취한다는 생각을 갖는다. 하나님의 능력이 몸 안에 스며든다고 생각한다. 몸이 아픈 사람은 치유의 능력이 들어온다고 생각한다.
- 2) 7초간 숨을 멈춘다. 하나님의 능력을 팽창시킨다.
- 3) 7초간 숨을 뱉는다. 안 좋은 것들이 빠져나간다고 생각한다.

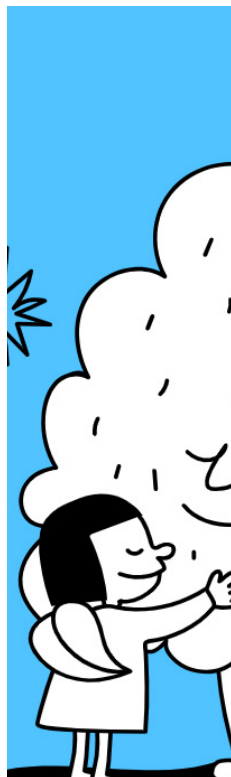
■영호흡 방식

- 1) 마신 호흡을 손끝/발끝/머리끝으로 호흡을 보낸다. 이것을 7회 반복한다.
- 2) 가슴-배-하복부-무릎-발-오금-허리-등-어깨-목뼈-소뇌-후두엽-측두엽-두정엽-전두엽-눈-귀-코-입-목 순서로 777호흡을 진행한다. 아픈 부위는 집중적으로 더 할 수 있다.





감사기도



6 장

/

감사기도문 100가지

제 6 장 감사 기도문 100가지

훈련 목적

- * 감사 기도문을 자주 읽는다
- * 감사 기도문을 다른 사람에게 전해준다
- * 감사 기도문을 다른 사람에게 읽어준다

한주간 숙제

- * 매일 성막기도 드리기
- * 영성훈련 필독서 읽기
- * 영성일지 쓰기

【가정 생활 27가지】

1. 배우자와 크게 다툰 후

하나님 아버지, 오늘 배우자와 크게 다투었습니다. 서로에게 상처 주는 말을 했고, 마음이 너무 아픕니다. 그러나 이 순간에도 감사를 찾습니다.

먼저, 함께 다룰 배우자가 있음을 감사합니다. 혼자가 아니라 인생을 함께 살아갈 동반자를 주셨습니다. 다

툼이 있다는 것은 서로에게 관심이 있고, 더 나은 관계를 원한다는 증거입니다. 무관심보다는 충돌이 낫습니다.

이 갈등을 통해 배우게 하시니 감사합니다. 제 문제점을 보게 하시고, 상대방의 입장을 이해하게 하시고, 소통의 중요성을 깨닫게 하십니다. 순탄할 때는 배우지 못했을 것들을 이 어려운 순간에 배웁니다.

화해할 기회를 주시니 감사합니다. "해가 지기 전에 분을 풀라" 하신 말씀처럼, 다시 대화하고 이해하고 용서할 수 있는 기회가 있습니다. 이 갈등이 오히려 더 깊은 사랑으로 이어질 것을 믿습니다.

우리 부부를 지켜주소서. 사탄이 틈타지 못하게 하시고, 서로 용서하게 하시고, 더 성숙한 관계로 나아가게 하소서. 이 다툼이 결국 축복이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

2. 자녀가 반항하고 말을 듣지 않을 때

하나님, 자녀가 말을 듣지 않고 반항합니다. 부모의 말은 무시하고, 자기 고집대로만 하려 합니다. 속상하고 답답하지만, 이 안에서 감사 را 찾습니다.

자녀가 있음을 감사합니다. 양육의 어려움이 있지만 그래도 자녀를 주신 것이 큰 축복입니다. 이 아이를 통해 부모의 책임을 배우고, 사랑의 깊이를 알고, 하나님 아버지의 마음을 조금이나마 이해합니다.

자녀가 성장하고 있음을 감사합니다. 반항은 독립심과 자아의식이 생기는 증거입니다. 순종만 하는 것보다 자기 생각을 표현하는 것이 성장의 신호입니다. 아직 서툴지만 한 인격체로 자라나고 있습니다.

인내를 배우게 하시니 감사합니다. 제 뜻대로 되지 않을 때 참는 법을 배웁니다. 당장의 결과가 아니라 장기적 관점에서 자녀를 바라보게 하십니다. 조급하지 않고 기다리는 법을 배웁니다.

지혜를 구합니다. 어떻게 대화해야 할지, 어떻게 훈육해야 할지, 언제 놓아주고 언제 잡아야 할지 알게 하소서. 이 자녀를 잘 양육하여 하나님의 사람으로 세우게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

3. 청소년 자녀가 방황할 때

하나님, 청소년 자녀가 방황합니다. 잘못된 친구들을 사귀고, 나쁜 습관에 빠지고, 길을 잃은 것 같아 불안합니다. 그러나 이 두려움 속에서도 감사합니다.

지금까지 이 나이까지 키워주심을 감사합니다. 건강하게 자라게 하시고, 큰 사고 없이 여기까지 오게 하셨습니다. 당신께서 이 아이의 생명을 주관하심을 믿습니다.

방황하는 동안에도 함께하심을 감사합니다. 제 눈에는 방황으로 보이지만 당신의 눈에는 성장 과정일 수 있습니다. 탕자가 먼 나라에 갔을 때도 아버지는 기다리며 지켜보셨듯이, 당신께서도 제 자녀를 지켜보고 계십니다.

기도할 수 있음을 감사합니다. 제가 할 수 있는 것이 많지 않지만 기도할 수 있습니다. 무릎으로 싸우는 영적 전쟁을 할 수 있습니다. 이 기도가 자녀를 보호하고 인도할 것을 믿습니다.

돌아올 것을 믿음으로 감사합니다. 일시적인 방황이지 영원한 탈선이 아닙니다. 반드시 깨닫고 돌아올 것입니다. "네 자식을 주의 교훈과 훈계로 양육하라" 하신 약속을 붙잡고, 이 아이가 돌아올 그날을 믿음으로 감사합니다. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

4. 부모님이 편찮으실 때

하나님, 부모님께서 편찮으십니다. 병원을 다니시고, 약을 드시고, 예전같지 않으신 모습을 보니 마음이 아픕니다. 그러나 이 아픔 속에서도 감사합니다.

지금까지 건강하게 계셨던 모든 세월을 감사합니다. 젊었을 때 저를 낳아주시고 키워주시고, 지금까지 살아계셔서 함께할 수 있었던 모든 시간이 감사합니다. 당연한 것이 아니었습니다.

부모님의 소중함을 깨닫게 하시니 감사합니다. 건강하실 때는 몰랐던 것을 아프신 지금 깨닫습니다. 부모님과 함께할 수 있는 시간이 영원하지 않음을, 효도는 지금 해야 함을, 사랑은 표현해야 함을 배웁니다.

돌볼 수 있는 기회를 주시니 감사합니다. 어렸을 때 저를 돌봐주신 은혜를 이제 조금이나마 갚을 수 있습니다. 병원에 모시고 가고, 약을 챙기고, 곁에서 위로할 수 있는 것이 축복입니다.

치료해주실 것을 믿고 감사합니다. 의사의 손을 통해, 약을 통해, 직접 치유의 손을 얹으셔서 부모님을 회복시켜주소서. 남은 생을 건강하게 사시게 하시고, 저희가 더 많이 효도할 기회를 주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

5. 시댁/처가와 갈등이 있을 때

하나님, 시댁(처가)과 갈등이 있습니다. 서로 이해하지 못하고, 오해가 쌓이고, 만나는 것이 부담스럽습니다. 그러나 이 어려운 관계 속에서도 감사합니다.

확대 가족이 있음을 감사합니다. 혼자가 아니라 더 큰 가족 공동체에 속해 있습니다. 배우자를 낳아주시고 키워주신 분들입니다. 그 은혜가 없었다면 제 배우자도 없었을 것입니다.

다름을 배우게 하시니 감사합니다. 다른 환경에서 자란 사람들이 만나면 충돌할 수밖에 없습니다. 이 과정에서 인내를 배우고, 포용을 배우고, 사랑을 배웁니다. 쉬운 관계는 성장시키지 못합니다.

배우자를 이해하게 하시니 감사합니다. 시댁(처가)을 보면 제 배우자가 어떻게 자랐는지 이해됩니다. 왜 그런 생각을 하는지, 왜 그런 행동을 하는지 배경을 알게 됩니다. 이것이 배우자를 더 깊이 이해하는 통로입니다.

화해와 회복을 주소서. 서로 다른 것을 인정하고, 존중하고, 사랑할 수 있게 하소서. 억지로나 아니라 진심으로 받아들일 수 있게 하소서. 우리 가족이 하나

되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

6. 경제적으로 집안이 어려울 때

하나님, 집안 경제가 너무 어렵습니다. 수입은 적고 지출은 많아 매달 적자입니다. 밀린 공과금, 카드값, 대출 이자에 숨이 막힙니다. 그러나 이 막막함 속에서도 감사합니다.

오늘까지 살아남았음을 감사합니다. 지금까지 어떻게든 버텸고, 굶지 않았고, 큰 문제없이 지나왔습니다. 이것이 기적입니다. 당신께서 공급하셨고, 길을 내셨고, 살게 하셨습니다.

진짜 중요한 것을 깨닫게 하시니 감사합니다. 돈이 많을 때는 물질이 전부인 것 같았습니다. 그러나 어려워지니 돈보다 중요한 것이 보입니다. 가족, 건강, 관계, 신앙이 더 소중함을 압니다.

검소를 배우게 하시니 감사합니다. 불필요한 지출을 줄이고, 필요한 것과 원하는 것을 구분하고, 작은 것에 만족하는 법을 배웁니다. 이것이 평생의 자산이 될 것입니다.

하나님을 의지하게 하시니 감사합니다. 제 힘으로 안

될 때 당신을 찾게 됩니다. "나의 하나님이 그리스도 예수 안에서 영광 가운데 그 풍성한 대로 너희 모든 쓸 것을 채우시리라" 하신 약속을 붙잡습니다. 길을 내시고 공급하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

7. 불임으로 아이가 생기지 않을 때

하나님, 아이를 간절히 원하지만 생기지 않습니다. 병원을 다녀도, 치료를 받아도 소식이 없습니다. 주변의 임신 소식이 축복이 아니라 고통입니다. 그러나 이 아픔 속에서도 감사합니다.

결혼할 수 있게 하심을 감사합니다. 사랑하는 배우자를 만나 함께 살 수 있는 것 자체가 축복입니다. 둘이 함께 이 시련을 견디며 더 깊은 사랑을 배웁니다.

생명의 주권이 하나님께 있음을 깨닫게 하시니 감사합니다. 제 뜻대로, 제 계획대로 되지 않습니다. 생명은 하나님께서 주시는 선물임을 알게 됩니다. 교만을 내려놓고 겸손히 구하게 됩니다.

기다림을 배우게 하시니 감사합니다. 아브라함과 사라도, 한나도 오랜 세월 기다렸습니다. 그 기다림이 더 큰 감사와 헌신으로 이어졌습니다. 이 시간도 헛되

지 않을 것을 믿습니다.

당신의 계획을 신뢰하며 감사합니다. 생물학적 자녀든, 입양한 자녀든, 또는 다른 방법으로든 당신께서 가장 좋은 길을 예비하고 계심을 믿습니다. “때가 되면” 주실 것을 믿고 미리 감사드립니다. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

8. 자녀 교육 문제로 고민될 때

하나님, 자녀 교육이 너무 고민됩니다. 어느 학교에 보낼지, 어떤 학원에 보낼지, 무엇을 시킬지 결정하기 어렵습니다. 다른 아이들과 비교되고, 뒤처질까 불안합니다. 그러나 이 걱정 속에서도 감사합니다.

교육받을 수 있는 환경에 감사합니다. 학교가 있고, 선생님이 있고, 배울 기회가 있습니다. 전쟁 중인 나라, 가난한 나라 아이들은 학교 문턱도 못 밟습니다. 우리는 선택지가 있다는 것 자체가 축복입니다.

자녀의 미래를 생각할 수 있음에 감사합니다. 고민한다는 것은 관심이 있다는 증거입니다. 자녀의 장래를 염려하고, 더 나은 기회를 주려는 부모의 마음 자체가 사랑입니다.

성적보다 중요한 것을 깨닫게 하시니 감사합니다. 일류대학보다 올바른 인성이 중요하고, 성적보다 신앙이 우선이고, 성공보다 행복이 더 가치있음을 압니다. 이 가치관을 잃지 않게 하소서.

지혜를 주실 것을 믿고 감사합니다. "너희 중에 누구든지 지혜가 부족하거든 모든 사람에게 후히 주시고 꾸짖지 아니하시는 하나님께 구하라" 하셨습니다. 자녀에게 맞는 최선의 교육 방법을 알려주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

9. 배우자가 실직했을 때

하나님, 배우자가 직장을 잃었습니다. 갑자기 수입이 끊기고, 미래가 불안하고, 집안 분위기가 어둡습니다. 그러나 이 위기 속에서도 감사합니다.

지금까지 일할 수 있었던 모든 시간을 감사합니다. 그동안 월급을 받았고, 생활할 수 있었고, 저축도 조금 했습니다. 그 시간이 있었기에 지금 조금이나마 버틸 수 있습니다.

함께 이겨낼 가족이 있음을 감사합니다. 혼자였다면 무너졌을 것입니다. 그러나 서로 위로하고, 격려하고, 함께 해결책을 찾습니다. 이 위기가 가족을 더 단단하

게 만듭니다.

새로운 기회가 될 수 있음을 감사합니다. 어쩌면 이것이 전화위복이 될 수 있습니다. 더 좋은 직장, 새로운 분야, 창업의 기회가 될 수 있습니다. 하나님께서 문을 닫으신 것은 더 좋은 문을 열기 위함일 수 있습니다.

공급하실 것을 믿고 감사합니다. 까마귀를 통해서라도, 과부의 가루 통을 통해서라도 먹이시는 하나님이 십니다. 새 직장을 예비하시고, 그때까지 필요를 채워 주소서. 이 시련이 간증이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

10. 형제자매와 재산 문제로 다룰 때

하나님, 형제자매와 재산 문제로 다룹니다. 부모님 유산, 상속, 재산 분배를 놓고 의견이 다릅니다. 혈육간에 금이 가는 것 같아 마음이 아픕니다. 그러나 이 갈등 속에서도 감사합니다.

형제자매가 있음을 감사합니다. 혼자가 아니라 어릴 때부터 함께 자란 가족이 있습니다. 다툼이 있어도 그 오랜 세월 함께한 추억과 정이 있습니다. 그것이 더 소중합니다.

나눌 재산이 있음을 감사합니다. 많은 적든 부모님께
서 남겨주신 유산이 있습니다. 가난해서 나눌 것조차
없는 것보다 낫습니다. 부모님의 평생 노고와 사랑을
기억합니다.

제 욕심을 보게 하시니 감사합니다. 이 갈등을 통해
제 안의 탐욕을 발견합니다. 더 많이 가지려는 욕심,
손해 보기 싫은 마음, 비교하는 마음이 보입니다. 이
것을 회개하고 내려놓게 하소서.

관계가 더 중요함을 깨닫게 하시니 감사합니다. 돈은
쓰면 없어지지만 가족은 평생입니다. 조금 손해 보더
라도 관계를 지키는 것이 더 가치있습니다. 양보하고
화해할 수 있는 마음을 주소서.

지혜롭게 해결하게 하소서. 공정하게 분배하고, 서로
이해하고, 부모님의 뜻을 존중하여 마무리하게 하소
서. 이 일로 인해 관계가 회복 불가능하게 깨지지 않
게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

11. 10대 자녀가 이성 문제로 마음 아플 때

하나님, 10대 자녀가 이성 문제로 힘들어합니다. 이른
나이에 상처받고, 실연의 아픔을 겪고, 방황합니다.

부모로서 가슴이 아프지만, 이 상황에서도 감사합니다.

자녀가 사랑을 배우고 있음을 감사합니다. 비록 미숙하고 서툴지만 감정을 느끼고 표현하는 법을 배웁니다. 이것이 성장의 과정입니다. 실패와 상처를 통해 더 성숙한 사랑을 배웁니다.

지금 경험하게 하시니 감사합니다. 어른이 되어서보다 지금 실수하고 배우는 것이 낫습니다. 부모가 곁에서 지켜보고 조언할 수 있는 시기에 이 경험을 하게 하신 것이 은혜입니다.

대화의 기회를 주시니 감사합니다. 이 일로 인해 자녀와 깊은 대화를 나눌 수 있습니다. 감정에 대해, 관계에 대해, 사랑에 대해 이야기하며 더 가까워집니다. 닫혔던 마음이 열립니다.

상처를 통해 위로자를 만나게 하소서. 이 아픔이 사람의 위로가 아니라 하나님의 위로로 해결되게 하소서. 진정한 사랑이 무엇인지, 건강한 관계가 무엇인지 가르쳐주소서. 이 경험이 앞으로 좋은 배우자를 만나는 밑거름이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

12. 노부모 간병으로 지칠 때

하나님, 부모님 간병으로 너무 지쳤습니다. 밤낮없이 돌봐야 하고, 내 시간은 없고, 육체적으로나 정신적으로 한계입니다. 그러나 이 지침 속에서도 감사합니다.

효도할 기회를 주심을 감사합니다. 부모님께서 살아 계셔서 섬길 수 있는 것 자체가 축복입니다. 돌아가신 후에는 하고 싶어도 할 수 없습니다. 지금 이 순간이 효도할 수 있는 마지막 기회일 수 있습니다.

부모님의 희생을 깨닫게 하시니 감사합니다. 제가 어렸을 때 부모님께서 저를 이렇게 돌보셨습니다. 밤잠 설치며, 자신을 희생하며, 사랑으로 키우셨습니다. 이제 제가 그 은혜를 조금이나마 갚을 때입니다.

인내와 사랑을 배우게 하시니 감사합니다. 쉽지 않은 이 과정을 통해 인내를 배웁니다. 조건 없는 사랑, 희생적인 사랑, 끝까지 책임지는 사랑을 배웁니다. 이것이 하나님의 사랑과 닮았습니다.

도와주는 사람들을 보내주시니 감사합니다. 형제자매가 교대로 돕고, 요양보호사가 도와주고, 교회 성도들이 기도해줍니다. 혼자가 아니라 함께 감당하게 하시니 감사합니다.

힘을 주소서. 지칠 때 새 힘을 주시고, 무너질 때 일으켜 세우시고, 포기하고 싶을 때 소망을 주소서. 이 섬김이 하늘에 쌓이는 상급이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

13. 집을 구하지 못해 막막할 때

하나님, 집을 구하지 못해 막막합니다. 전세금은 부족하고, 월세는 부담스럽고, 마음에 드는 집은 비쌉니다. 계약 만료일은 다가오는데 갈 곳이 없습니다. 그러나 이 불안 속에서도 감사합니다.

지금까지 살 곳이 있었음을 감사합니다. 비바람을 피할 지붕이 있었고, 따뜻한 잠자리가 있었고, 가족과 함께할 공간이 있었습니다. 노숙하는 사람들을 생각하면 그것만으로도 큰 축복이었습니다.

집을 구하려고 애쓸 수 있음을 감사합니다. 전혀 방법이 없는 것이 아니라 여러 선택지를 놓고 고민합니다. 좁더라도, 불편하더라도 살 곳은 있습니다. 완벽하지 않아도 감사할 수 있습니다.

우선순위를 정리하게 하시니 감사합니다. 정말 중요한 것이 무엇인지 생각하게 됩니다. 넓은 집보다 가족

의 화목이, 좋은 위치보다 감사하는 마음이 더 중요합니다.

집은 하나님께서 주시는 것임을 믿고 감사합니다. "너희 몸은 성령의 전"이라 하셨습니다. 건물보다 그 안에 사는 사람이 중요합니다. 적절한 때에 적절한 집을 예비하시고 인도해주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

14. 배우자의 외도를 의심할 때

하나님, 배우자의 행동이 의심스럽습니다. 늦게 들어 오고, 핸드폰을 숨기고, 다른 사람 이야기를 자주 합니다. 외도가 아니길 바라지만 불안합니다. 이 고통 속에서도 감사합니다.

확실하지 않음을 감사합니다. 아직 확인된 것이 아니라 의심일 뿐입니다. 제 오해일 수 있습니다. 성급히 판단하지 않고 지혜롭게 대처할 시간이 있습니다.

대화할 기회가 있음을 감사합니다. 의심을 품고 사는 것보다 솔직하게 대화할 수 있습니다. "왜 그러느냐"고 물을 수 있고, 마음을 열고 이야기할 기회가 있습니다.

우리 결혼을 돌아보게 하시니 감사합니다. 이 위기가 관계를 점검하는 계기가 됩니다. 혹시 제가 배우자를 소홀히 하지 않았는지, 사랑을 표현하지 않았는지, 관심을 기울이지 않았는지 돌아봅니다.

용서할 수 있는 마음을 주소서. 만약 정말 잘못이 있다면 용서할 수 있는 은혜를 주소서. 쉽지 않겠지만 하나님께서 저를 용서하신 것처럼 용서하게 하소서. 우리 결혼을 회복시키시고, 더 깊은 사랑으로 이어지게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

15. 자녀가 학교폭력 피해자가 되었을 때

하나님, 자녀가 학교에서 괴롭힘을 당합니다. 친구들에게 따돌림당하고, 때로는 신체적 폭력까지 당합니다. 부모로서 가슴이 찢어집니다. 그러나 이 분노 속에서도 감사합니다.

자녀가 말해주었음을 감사합니다. 숨기지 않고 부모에게 털어놓았습니다. 이것은 우리 사이에 신뢰가 있다는 증거입니다. 이제 함께 해결할 수 있습니다. 혼자 끄끄 앓지 않아도 됩니다.

자녀의 성품을 감사합니다. 폭력의 피해자가 되었지만 가해자는 되지 않았습니다. 착하고 순한 성품 때문

에 당하는 것일 수 있습니다. 이 착함을 지켜주소서.

강해질 기회를 주시니 감사합니다. 이 시련을 통해 자녀가 더 강한 사람으로 성장할 것입니다. 역경을 이기는 법을 배우고, 부당함에 맞서는 용기를 배우고, 약자를 보호하는 마음을 배웁니다.

해결할 방법이 있음을 감사합니다. 학교와 상담할 수 있고, 경찰에 신고할 수 있고, 법적 조치를 취할 수 있습니다. 우리 사회에는 보호 장치가 있습니다.

자녀를 보호해주소서. 더 이상 다치지 않게 하시고, 정의가 실현되게 하시고, 가해자들이 회개하게 하소서. 이 일로 인해 자녀가 상처받지 않고 오히려 더 단단한 사람이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

16. 가족 중 누군가 중독(게임, 술 등)에 빠졌을 때

하나님, 가족이 중독에 빠졌습니다. 게임중독, 알코올 중독, 도박중독... 본인도 힘들고 가족도 힘듭니다. 어떻게 도와야 할지 모르겠습니다. 이 혼란 속에서도 감사합니다.

문제를 인식하게 하시니 감사합니다. 중독인 줄 몰랐

다면 더 깊이 빠졌을 것입니다. 이제라도 알게 된 것이 다행입니다. 인정하는 것이 회복의 첫걸음입니다.

아직 생명이 있음을 감사합니다. 중독으로 목숨을 잃는 사람들이 많습니다. 그러나 우리 가족은 살아있습니다. 살아있는 한 희망이 있고, 회복의 가능성이 있습니다.

도움받을 곳이 있음을 감사합니다. 중독 상담소, 병원, 자조 모임, 교회... 전문적인 도움을 받을 수 있는 곳들이 있습니다. 혼자 싸우지 않아도 됩니다.

함께 싸울 가족이 있음을 감사합니다. 중독자 혼자의 문제가 아니라 가족 모두가 함께 이겨내야 하는 싸움입니다. 서로 포기하지 않고 끝까지 함께하겠습니다.

회복시켜주소서. 중독의 사슬을 끊어주시고, 자유케 하시고, 새 사람으로 만들어주소서. "진리가 너희를 자유케 하리라" 하신 말씀을 이루어주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

17. 배우자와 육아관 차이로 충돌할 때

하나님, 배우자와 육아 방식이 너무 다릅니다. 제가 엄하면 배우자는 너그럽고, 제가 자유롭게 키우려 하

면 배우자는 통제하려 합니다. 자주 부딪힙니다. 이 갈등 속에서도 감사합니다.

함께 육아하고 있음을 감사합니다. 혼자가 아니라 둘이 함께 아이를 키웁니다. 한쪽만 책임지는 것이 아니라 둘 다 관심을 갖고 참여합니다. 이것 자체가 아이에게는 축복입니다.

다양한 관점을 배우게 하시니 감사합니다. 제 방식만 옳은 것이 아닙니다. 배우자의 방식에도 일리가 있습니다. 두 가지 접근이 조화를 이룰 때 더 균형 잡힌 양육이 됩니다.

대화하게 하시니 감사합니다. 이 차이로 인해 대화할 수밖에 없습니다. 왜 그렇게 생각하는지, 어떤 가치관을 가졌는지, 어떤 경험이 있는지 서로 알아갑니다. 이해가 깊어집니다.

아이를 사랑한다는 공통점이 있음을 감사합니다. 방법은 달라도 목표는 같습니다. 아이를 잘 키우고 싶습니다. 이 공통의 목표 앞에서 차이를 좁혀갈 수 있습니다.

지혜를 주소서. 서로의 장점을 취하고 단점을 보완하는 육아를 하게 하소서. 아이 앞에서 싸우지 않게 하

시고, 일관성 있는 양육을 하게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

18. 맞벌이로 가사 분담 갈등이 있을 때

하나님, 맞벌이 부부인데 가사 분담으로 자주 다툽니다. 둘 다 일하는데 집안일은 한쪽에만 몰립니다. 불공평하다는 생각에 쌓이는 불만이 있습니다. 이 갈등 속에서도 감사합니다.

둘 다 일할 수 있음을 감사합니다. 경제적으로 두 사람 모두 기여할 수 있는 것이 축복입니다. 한 사람 수입만으로는 어려운 시대에 둘 다 일할 수 있다는 것이 감사합니다.

집이 있음을 감사합니다. 다들 집안일이 있다는 것은 집이 있다는 증거입니다. 청소할 방이 있고, 설거지할 그릇이 있고, 빨래할 옷이 있습니다. 이 모든 것이 감사입니다.

서로의 수고를 인정하게 하시니 감사합니다. 이 갈등을 통해 상대방이 얼마나 많은 일을 하는지 보게 됩니다. 당연하게 여겼던 것들이 감사의 제목이 됩니다.

소통의 기회를 주시니 감사합니다. 참고 있던 것을 터

놓고 이야기할 수 있습니다. 공평하게 분담하는 방법을 함께 찾을 수 있습니다. 규칙을 정하고 서로 지킬 수 있습니다.

서로 섬기게 하소서. "누가 크고자 하는 자는 섬기는 자가 되라" 하셨습니다. 내 권리를 주장하기보다 상대를 섬기는 마음으로 집안일을 하게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

19. 장거리 출퇴근으로 가족과 시간이 없을 때

하나님, 출퇴근에 왕복 3-4시간이 걸립니다. 집에 오면 녹초가 되어 가족과 대화할 힘도 없습니다. 아이들이 자는 시간에 출근하고 자고 난 후에 퇴근합니다. 가족과 함께할 시간이 없습니다. 이 안타까움 속에서도 감사합니다.

일자리가 있음을 감사합니다. 멀어도 갈 직장이 있습니다. 실업자들을 생각하면 이것도 축복입니다. 비록 통근 시간이 길지만 일할 곳이 있다는 것에 감사합니다.

건강하게 오갈 수 있음을 감사합니다. 매일 이 긴 거리를 오가는 것은 체력이 있기 때문입니다. 건강을 지켜주시고, 교통사고 없이 안전하게 다니게 하심을 감

사합니다.

통근 시간을 활용할 수 있음을 감사합니다. 이 시간에 성경을 읽고, 찬양을 듣고, 기도할 수 있습니다. 독서하고 공부할 수도 있습니다. 낭비가 아니라 투자의 시간으로 만들 수 있습니다.

가족과의 시간이 더 소중해짐을 감사합니다. 적은 시간이지만 더 집중해서 함께합니다. 양보다 질이 중요함을 배웁니다. 주말의 소중함을 더 절실히 느낍니다.

더 나은 길을 예비해주소서. 가까운 직장으로 이직하거나, 이사하거나, 재택근무를 할 수 있는 기회를 주소서. 당신의 때에 가장 좋은 방법으로 인도해주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

20. 명절 스트레스로 힘들 때

하나님, 명절이 다가옵니다. 준비해야 할 것도 많고, 가야 할 곳도 많고, 만나야 할 사람도 많습니다. 즐거워야 할 명절이 스트레스입니다. 그러나 이 부담 속에서도 감사합니다.

만날 가족이 있음을 감사합니다. 천애 고아가 아닙니다. 찾아갈 부모님이 계시고, 만날 친척이 있고, 함께

할 가족이 있습니다. 외롭지 않습니다. 이것이 축복입니다.

한국의 아름다운 전통을 감사합니다. 조상을 기억하고, 가족이 모이고, 함께 음식을 나누는 이 문화가 소중한입니다. 세계 어디에나 없는 우리만의 명절입니다.

준비할 수 있는 건강과 능력을 감사합니다. 아파서 못하는 것보다 건강해서 할 수 있는 것이 낫습니다. 손님을 접대할 집이 있고, 나눌 음식이 있습니다.

쉬는 날을 주시니 감사합니다. 바쁘게 살다가 잠시 멈추고 가족과 함께할 수 있습니다. 일상을 벗어나 여행도 가고, 고향도 방문하고, 재충전할 수 있습니다.

은혜로운 명절이 되게 하소서. 스트레스가 아니라 감사로, 의무가 아니라 기쁨으로, 형식이 아니라 진심으로 보내게 하소서. 가족 간의 사랑이 더 깊어지는 명절이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

21. 자녀가 대학입시에 실패했을 때

하나님, 자녀가 대학입시에 실패했습니다. 그토록 열심히 공부했는데 원하는 대학에 떨어졌습니다. 아이

도 상처받고 저도 마음이 아픕니다. 그러나 이 실망 속에서도 감사합니다.

여기까지 공부할 수 있었음을 감사합니다. 12년간 학교를 다녔고, 배울 수 있었고, 대학에 지원할 수 있는 실력을 갖췄습니다. 이것만으로도 세계 많은 아이들보다 축복받은 것입니다.

건강하게 시험을 치렀음을 감사합니다. 시험 당일 아프지 않았고, 시험장까지 무사히 갔고, 끝까지 답을 쓸 수 있었습니다. 이것도 은혜입니다.

다른 길이 있음을 감사합니다. 한 대학이 인생의 전부 아닙니다. 재수할 수도 있고, 다른 대학에 갈 수도 있고, 다른 진로를 선택할 수도 있습니다. 이 실패가 오히려 더 좋은 길로 인도할 수 있습니다.

겸손을 배우게 하시니 감사합니다. 합격했다면 교만했을 수 있습니다. 실패를 통해 겸손을 배우고, 노력의 가치를 배우고, 인생이 내 뜻대로만 되지 않음을 배웁니다.

자녀를 위로하게 하소서. 부모의 실망을 넘어 자녀를 격려할 수 있게 하소서. "실패는 끝이 아니라 새 시작"이라고 말해줄 수 있게 하소서. 이 시련을 통해 더 강

한 사람으로 자라게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

22. 자녀가 학교를 그만두겠다고 할 때

하나님, 자녀가 학교를 그만두겠다고 합니다. 공부가 싫고, 학교가 의미 없고, 다른 것을 하고 싶다고 합니다. 부모로서 당황스럽고 불안합니다. 이 혼란 속에서도 감사합니다.

자녀가 자기 생각을 표현함을 감사합니다. 억지로 참지 않고 솔직하게 말합니다. 자기 의견이 있고, 자기 인생에 대해 고민합니다. 이것이 성장의 증거입니다.

대화할 기회를 주시니 감사합니다. 왜 그런 생각을 하는지, 무엇을 원하는지, 어떤 꿈이 있는지 깊이 대화할 수 있습니다. 이 대화를 통해 자녀를 더 이해하게 됩니다.

다양한 길이 있음을 깨닫게 하시니 감사합니다. 학교만이 답은 아닙니다. 검정고시, 대안학교, 직업교육, 창업 등 다양한 선택지가 있습니다. 확실적인 사고에서 벗어나게 하십니다.

시간을 주시니 감사합니다. 당장 결정할 필요는 없습

니다. 충분히 고민하고, 상담받고, 여러 가능성을 탐색할 시간이 있습니다. 성급한 결정을 피할 수 있습니다.

지혜를 주소서. 무조건 반대하지도, 무조건 허락하지도 않는 지혜를 주소서. 자녀의 말을 경청하되 부모로서 조언할 수 있게 하소서. 가장 좋은 길로 인도해주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

23. 자녀의 성적이 계속 떨어질 때

하나님, 자녀의 성적이 계속 떨어집니다. 공부에 집중하지 못하고, 성적표를 받을 때마다 실망스럽습니다. 꾸중해도 소용없고 답답합니다. 이 좌절 속에서도 감사합니다.

성적이 인생의 전부가 아님을 깨닫게 하시니 감사합니다. 성적보다 중요한 것이 인성이고, 점수보다 중요한 것이 행복이고, 등수보다 중요한 것이 건강입니다. 가치관을 재정립하게 하십니다.

자녀의 다른 재능을 발견하게 하시니 감사합니다. 공부 못해도 다른 분야에 재능이 있을 수 있습니다. 운동, 예술, 손재주, 리더십... 성적으로 드러나지 않는 강점을 찾게 됩니다.

자녀를 있는 그대로 사랑하게 하시니 감사합니다. 조건부 사랑이 아니라 무조건적 사랑을 배웁니다. 성적과 상관없이 내 자녀는 소중하고, 사랑스럽고, 가치 있는 존재입니다.

원인을 찾게 하시니 감사합니다. 성적 하락에는 이유가 있을 수 있습니다. 학습 장애, 집중력 문제, 교우 관계, 정서적 문제... 원인을 찾아 해결할 수 있습니다.

인내하게 하소서. 금방 변하지 않아도 포기하지 않게 하소서. 장기적 관점에서 자녀를 바라보고, 격려하고, 지지하게 하소서. 자녀만의 속도와 길이 있음을 믿게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

24. 자녀가 왕따를 당할 때

하나님, 자녀가 학교에서 왕따를 당합니다. 아무도 함께 놀아주지 않고, 혼자 밥을 먹고, 외톨이로 지냅니다. 부모의 마음이 너무 아픕니다. 이 고통 속에서도 감사합니다.

자녀가 말해주었음을 감사합니다. 숨기지 않고 부모에게 털어놓았습니다. 신뢰가 있기에 가능한 일입니다. 이제 함께 해결할 수 있습니다.

자녀의 순수함을 감사합니다. 남을 따돌리는 가해자가 아니라 피해자가 되었습니다. 착한 마음, 순한 성품 때문일 수 있습니다. 이 순수함을 잃지 않게 하소서.

혼자 있는 시간을 통해 배우게 하시니 감사합니다. 외로움 속에서 자기 자신을 알아가고, 독립심을 키우고, 깊이 있는 사람이 됩니다. 혼자 있는 법을 배우는 것도 중요한 배움입니다.

더 깊은 공감 능력을 갖게 하시니 감사합니다. 이 경험이 헛되지 않을 것입니다. 훗날 다른 사람의 아픔을 이해하고, 약자를 돕고, 따뜻한 사람이 되는 밑거름이 될 것입니다.

해결책을 주소서. 학교와 상담하고, 교사가 도와주고, 상황이 개선되게 하소서. 좋은 친구를 만나게 하시고, 자녀가 상처받지 않게 보호해주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

25. 자녀 사교육비 부담이 클 때

하나님, 자녀 사교육비가 너무 부담됩니다. 학원비, 과외비, 교재비... 매달 나가는 돈이 만만치 않습니다.

다른 아이들은 다 다니는데 우리 아이만 안 보낼 수도 없고, 경제적으로 힘듭니다. 이 부담 속에서도 감사합니다.

교육시킬 수 있는 형편이 됨을 감사합니다. 어렵지만 그래도 학원에 보낼 수는 있습니다. 아예 여유가 없는 가정도 많습니다. 빠듯하지만 자녀를 위해 투자할 수 있음이 감사합니다.

자녀의 교육에 관심이 있음을 감사합니다. 무관심하게 방치하는 것이 아니라 더 나은 교육을 고민합니다. 자녀의 미래를 생각하는 부모의 마음이 있습니다.

우선순위를 정리하게 하시니 감사합니다. 정말 필요한 교육과 불필요한 교육을 구분하게 됩니다. 남들이 한다고 따라 하는 것이 아니라 우리 아이에게 맞는 것을 선택하게 됩니다.

대안을 찾게 하시니 감사합니다. 학원만이 답은 아닙니다. 인터넷 강의, 도서관, 무료 교육 프로그램, 부모가 직접 가르치기 등 다양한 방법이 있습니다. 창의적으로 해결할 수 있습니다.

공급하소서. 필요한 만큼 공급하시고, 지혜롭게 사용하게 하소서. 교육비 때문에 다른 필수적인 것을 포기

하지 않게 하소서. 균형을 잡게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

26. 사랑하는 가족이 갑자기 세상을 떠났을 때

하나님, 사랑하는 가족이 갑자기 세상을 떠났습니다. 너무 갑작스럽게, 준비할 틈도 없이, 이별도 제대로 못하고 떠났습니다. 슬픔이 너무 커서 숨을 쉬기도 힘듭니다. 이 깊은 상실 속에서도 감사합니다.

함께했던 모든 시간을 감사합니다. 비록 이제는 곁에 없지만 함께한 추억은 영원합니다. 웃었던 순간, 대화했던 순간, 사랑했던 순간들이 제 안에 살아있습니다.

사랑할 수 있었음을 감사합니다. 사랑하는 사람이 있었고, 사랑받았고, 그 사랑을 경험했습니다. 한 번도 사랑하지 못한 것보다 사랑하고 잃는 것이 낫습니다.

고통 없이 떠나셨음을 감사합니다. 오랜 투병으로 고생하지 않았습니다. 갑자기였지만 그만큼 고통도 적었습니다. 편안히 가셨을 것을 믿습니다.

천국에서 다시 만날 소망을 감사합니다. 이것이 영원한 이별이 아닙니다. 예수님 안에서 다시 만날 날이 있습니다. "다시 만날 때까지"라는 소망이 위로가 됩

니다.

슬퍼할 시간을 주소서. 억지로 참지 않고 충분히 슬퍼하게 하소서. 그러나 그 슬픔이 절망이 되지 않게 하소서. 남은 가족들을 위해 다시 일어설 힘을 주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

27. 노후 준비가 전혀 안 되어 있을 때

하나님, 나이는 들어가는데 노후 준비가 전혀 안 되어 있습니다. 저축도 없고, 연금도 없고, 집도 없습니다. 앞으로 어떻게 살아야 할지 막막합니다. 이 불안 속에서도 감사합니다.

지금까지 살아온 것을 감사합니다. 부족했지만 그날 그날 살아왔습니다. 굶지 않았고, 입을 옷이 있었고, 잠잘 곳이 있었습니다. 하루하루가 은혜였습니다.

아직 일할 수 있는 건강을 감사합니다. 몸이 성한 동안 일해서 준비할 수 있습니다. 너무 늦은 것이 아닙니다. 지금부터라도 시작할 수 있습니다.

단순한 삶을 배우게 하시니 감사합니다. 많이 가지지 않아도 행복할 수 있습니다. 작은 집, 검소한 생활, 필요한 것만으로도 살 수 있습니다. 욕심을 내려놓게 됩

니다.

하나님께서 공급하실 것을 믿고 감사합니다. “너희 천부께서 이 모든 것이 너희에게 있어야 할 줄을 아시느니라” 하셨습니다. 노후도 하나님께서 책임지실 것을 믿습니다.

지혜를 주소서. 지금부터라도 조금씩 준비할 수 있게 하소서. 정부 지원, 자녀의 도움, 교회 공동체 등 활용할 수 있는 것들을 알게 하소서. 불안하지 않고 평안하게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

【직장 생활 22가지】

28. 상사가 부당하게 대할 때

하나님, 상사가 저를 부당하게 대합니다. 일방적으로 야단치고, 불합리한 요구를 하고, 인격적으로 무시합니다. 참기 힘들지만 이 상황에서도 감사합니다.

직장이 있음을 감사합니다. 비록 힘들지만 일할 곳이 있습니다. 월급을 받고, 경력을 쌓고, 생활할 수 있습니다. 실업 상태보다는 낫습니다.

인내를 배우게 하시니 감사합니다. 쉬운 환경에서는 배울 수 없는 인내를 배웁니다. 참는 법, 견디는 법, 감정을 조절하는 법을 배웁니다. 이것이 저를 더 성숙하게 만듭니다.

좋은 상사의 소중함을 깨닫게 하시니 감사합니다. 나쁜 상사를 경험해봐야 좋은 상사가 얼마나 귀한지 압니다. 훗날 제가 상사가 되면 이런 실수를 하지 않을 것입니다.

대처 방법을 배우게 하시니 감사합니다. 부당함에 어떻게 대응해야 하는지, 언제 참고 언제 말해야 하는지, 어떻게 문제를 해결해야 하는지 배웁니다.

지혜를 주소서. 지혜롭게 대처하고, 감정적으로 반응하지 않고, 필요하면 정당한 절차를 밟게 하소서. 이 상황이 저를 무너뜨리지 못하게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

29. 직장 동료가 나를 따돌릴 때

하나님, 직장 동료들이 저를 따돌립니다. 점심 먹으러 갈 때 부르지 않고, 회의에서 제 의견은 무시하고, 친한 척도 하지 않습니다. 외롭고 서럽습니다. 이 고립감 속에서도 감사합니다.

일에 집중할 수 있음을 감사합니다. 사교에 시간 빼앗기지 않고 일에 몰두할 수 있습니다. 불필요한 잡담, 사내 정치, 뒷담화에 휘말리지 않습니다. 이것이 오히려 저를 보호합니다.

제 자신을 돌아보게 하시니 감사합니다. 혹시 제게 문제점이 있는지 점검하게 됩니다. 의사소통 방식, 태도, 행동을 돌아보고 개선할 부분을 찾습니다.

진짜 친구를 구별하게 하시니 감사합니다. 직장 동료가 다 친구는 아닙니다. 직장은 일하는 곳입니다. 진정한 친구는 직장 밖에 있을 수 있습니다.

하나님만으로 족함을 배우게 하시니 감사합니다. 사람의 인정이 없어도 하나님께서 인정하시면 됩니다. 사람이 외면해도 하나님께서 함께하십니다.

상황을 바꾸시든지 제 마음을 바꿔주소서. 관계가 개선되게 하시든지, 아니면 이 외로움 속에서도 평안할 수 있게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

30. 승진에서 탈락했을 때

하나님, 승진 심사에서 떨어졌습니다. 제가 더 열심히 일했다고 생각했는데 다른 사람이 승진했습니다. 억울하고 속상합니다. 이 실망 속에서도 감사합니다.

여기까지 일할 수 있었음을 감사합니다. 승진 심사 대상이 될 정도로 회사에 기여했습니다. 경력이 쌓였고, 실력이 늘었고, 인정받고 있습니다.

지금 자리에서 감사할 것을 찾게 하시니 감사합니다. 승진이 전부는 아닙니다. 지금 업무에도 의미가 있고, 배울 것이 있고, 기여할 부분이 있습니다.

겸손을 배우게 하시니 감사합니다. 제가 생각한 것만큼 완벽하지 않았습니다. 부족한 부분이 있었고, 더 발전해야 할 영역이 있습니다. 이것을 발견하게 해주셨습니다.

다음 기회가 있음을 감사합니다. 이번이 마지막이 아닙니다. 더 준비하고, 더 성장해서 다음에 도전할 수 있습니다. 실패가 끝이 아니라 과정입니다.

하나님의 때를 신뢰하며 감사합니다. “때가 되면” 주실 것입니다. 제 생각의 때가 아니라 하나님의 때가 최선입니다. 기다리며 준비하게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

31. 부당한 업무 지시를 받았을 때

하나님, 상사로부터 부당한 업무 지시를 받았습니다. 불법적이거나, 비윤리적이거나, 제 업무 범위를 벗어난 일을 하라고 합니다. 거절하자니 불이익이 두렵고, 따르자니 양심이 불편합니다. 이 딜레마 속에서도 감사합니다.

옳고 그름을 분별할 수 있는 양심을 주심을 감사합니다. 무감각하게 따르지 않고, 잘못된 것을 잘못되었다고 느낍니다. 이 양심이 저를 바른 길로 인도합니다.

선택할 수 있는 자유를 감사합니다. 노예가 아닙니다. 생각할 수 있고, 판단할 수 있고, 거절할 수 있습니다. 어렵지만 선택의 자유가 있습니다.

신앙이 시험받는 기회를 감사합니다. 믿음이 실제로 작동하는지 테스트되는 순간입니다. 하나님을 택할 것인가, 세상을 택할 것인가 결정해야 합니다. 이것이 신앙을 깊게 합니다.

보호하시는 하나님을 감사합니다. "의를 위하여 핍박을 받는 자는 복이 있나니" 하셨습니다. 옳은 일을 하다가 손해를 보더라도 하나님께서 책임지실 것을 믿

습니다.

용기를 주소서. 옳지 않은 일은 지혜롭게 거절할 수 있게 하소서. 불이익이 따르더라도 양심을 지키게 하소서. 하나님을 두려워하는 것이 사람을 두려워하는 것보다 낫습니다. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

32. 과중한 업무로 번아웃이 왔을 때

하나님, 너무 힘듭니다. 일이 과중하고, 쉴 틈이 없고, 몸과 마음이 지쳤습니다. 번아웃이 왔습니다. 아침에 일어나기도 힘들고, 출근하기가 두렵습니다. 이 탈진 속에서도 감사합니다.

지금까지 버틴 것을 감사합니다. 무너지지 않고 여기까지 왔습니다. 이것은 제 안에 하나님께서 주신 힘이 있기 때문입니다. 약한 듯해도 강합니다.

쉬어야 할 때를 알게 하시니 감사합니다. 계속 달릴 수만은 없습니다. 몸이 보내는 신호를 듣게 하십니다. 쉼이 필요한 때임을 깨닫게 하십니다.

일이 있다는 것 자체는 감사합니다. 할 일이 없어 무료한 것보다 바쁜 것이 낫습니다. 다만 균형을 잃었을

뿐입니다. 일 자체는 축복입니다.

우선순위를 재정립하게 하시니 감사합니다. 일이 전부 아닙니다. 건강, 가족, 관계, 신앙이 더 중요합니다. 일 중독에서 벗어나게 하십니다.

쉼을 주소서. "수고하고 무거운 짐 진 자들아 내게로 오라 내가 너희를 쉬게 하리라" 하신 주님께 나아갑니다. 휴가를 쓰든, 업무를 조정하든, 방법을 주소서. 회복시켜 주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

33. 직장 내 성희롱/괴롭힘을 당할 때

하나님, 직장에서 성희롱이나 괴롭힘을 당합니다. 불쾌한 말, 부적절한 행동, 지속적인 괴롭힘... 참기 힘들지만 어떻게 해야 할지 막막합니다. 이 고통 속에서도 감사합니다.

잘못이 제게 있지 않음을 아시는 하나님을 감사합니다. 제가 잘못된 것이 아닙니다. 가해자가 문제입니다. 하나님께서는 진실을 아십니다.

신고할 수 있는 시스템이 있음을 감사합니다. 참고만 있을 필요가 없습니다. 인사팀, 노동부, 법적 절차 등

도움받을 곳이 있습니다.

증거를 남길 수 있음을 감사합니다. 녹음, 이메일, 문자, 증인 등 증거를 확보할 수 있습니다. 억울함을 증명할 방법이 있습니다.

함께 싸워줄 사람들이 있음을 감사합니다. 혼자가 아닙니다. 가족, 친구, 변호사, 상담사가 함께 합니다. 지지하고 응원하는 사람들이 있습니다.

정의를 이루소서. 가해자가 처벌받게 하시고, 제가 보호받게 하시고, 다시는 이런 일이 일어나지 않게 하소서. 용기를 주시고, 지혜를 주시고, 끝까지 싸울 힘을 주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

34. 연봉 협상에서 기대에 못 미칠 때

하나님, 연봉 협상 결과가 실망스럽습니다. 제가 기대한 것보다 적게 올랐고, 노력한 만큼 인정받지 못한 것 같아 속상합니다. 이 실망 속에서도 감사합니다.

월급을 받을 수 있음 자체를 감사합니다. 많은 적든 일한 대가를 받습니다. 실직 상태가 아니라 수입이 있습니다. 이것만으로도 감사합니다.

비교하지 않게 하시니 감사합니다. 다른 사람의 연봉과 비교하면 끝이 없습니다. 저에게 주어진 것에 만족하는 법을 배웁니다.

돈이 전부가 아님을 깨닫게 하시니 감사합니다. 연봉보다 중요한 것이 업무 만족도, 워라밸, 인간관계, 성장 기회입니다. 이런 것들은 돈으로 살 수 없습니다.

더 노력할 동기를 주시니 감사합니다. 이번에는 부족했지만 내년에는 더 나은 결과를 얻기 위해 노력하겠습니다. 이것이 발전의 원동력이 됩니다.

자족하게 하소서. "자족하는 마음이 있으면 경건은 큰 유익이 되느니라" 하셨습니다. 더 많이 받기를 구하기보다 지금 가진 것으로 만족하게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

35. 후배가 나를 무시할 때

하나님, 후배가 저를 무시합니다. 선배를 대하는 태도가 아니고, 제 말을 무시하고, 예의가 없습니다. 기분이 나쁘고 화가 납니다. 이 불쾌함 속에서도 감사합니다.

후배가 있음을 감사합니다. 조직에서 제 위치가 있고,

후배를 가르칠 기회가 있고, 선배로 인정받는 위치에 있습니다.

제 선배 시절을 돌아보게 하시니 감사합니다. 혹시 제가 선배들을 무시하지 않았는지, 예의 없게 대하지 않았는지 돌아봅니다. 반성의 기회가 됩니다.

인정받고 싶은 욕구를 내려놓게 하시니 감사합니다. 후배에게 인정받아야 제 가치가 증명되는 것이 아닙니다. 하나님께서 인정하시면 충분합니다.

더 좋은 선배가 되게 하시니 감사합니다. 억지로 존경 받으려 하지 않고, 실력과 인품으로 자연스럽게 존경 받는 선배가 되려 노력합니다.

사랑으로 대하게 하소서. 미워하거나 보복하지 않고, 오히려 더 잘 가르치고, 더 잘 대하게 하소서. "악을 선으로 이기라" 하신 말씀대로 살게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

36. 회사가 구조조정을 할 때

하나님, 회사가 구조조정을 한다고 합니다. 누가 짤릴지 모르는 불안 속에 직원들이 긴장하고 있습니다. 제 자리도 안전하지 않습니다. 이 불안 속에서도 감사합

니다.

지금까지 일할 수 있었음을 감사합니다. 오늘까지 월급을 받았고, 경력을 쌓았고, 배웠습니다. 이 시간이 헛되지 않았습니다.

아직 결정되지 않았음을 감사합니다. 이미 잘린 것이 아닙니다. 아직 기회가 있고, 노력할 수 있고, 기도할 수 있습니다.

새로운 기회가 될 수 있음을 감사합니다. 만약 퇴사하게 되더라도 이것이 더 좋은 길로 가는 통로일 수 있습니다. 하나님께서 문을 닫으시는 것은 더 좋은 문을 열기 위함일 수 있습니다.

신뢰할 하나님이 계심을 감사합니다. 회사가 저를 버린다 해도 하나님은 버리지 않으십니다. 직장을 잃어도 하나님은 잃지 않습니다.

평안을 주소서. 불안해하지 않고 하나님을 신뢰하게 하소서. 남든 가든 당신의 뜻대로 되게 하소서. 어느 쪽이든 최선으로 인도해주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

37. 부서 이동으로 원치 않는 일을 하게 될 때

하나님, 원치 않는 부서로 발령이 났습니다. 제가 좋아하고 잘하던 일이 아니라 생소하고 어려운 일을 하게 되었습니다. 적응이 힘들고 불만스럽습니다. 이 변화 속에서도 감사합니다.

새로운 것을 배울 기회를 주시니 감사합니다. 한 분야만 하다 보면 시야가 좁아집니다. 다른 분야를 경험하면서 전문성이 넓어지고, 새로운 기술을 배웁니다.

편한 곳에서 벗어나게 하시니 감사합니다. 안전지대에 있으면 성장하지 못합니다. 불편하고 낯선 곳에서 더 발전합니다. 이것이 성장의 기회입니다.

새로운 사람들을 만나게 하시니 감사합니다. 다른 팀, 다른 동료들을 만나 인간관계가 넓어집니다. 새로운 인연이 귀한 자산이 됩니다.

회사에서 저를 필요로 함을 감사합니다. 부서 이동은 회사가 저를 활용하고자 하는 의지입니다. 해고가 아니라 재배치입니다. 여전히 필요한 사람입니다.

적응하게 하소서. 빨리 배우고, 동료들과 잘 지내고, 새로운 업무에 적응하게 하소서. 이것이 나쁜 변화가 아니라 좋은 변화였음을 나중에 깨닫게 하소서. 예수

님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

38. 직장 상사가 신앙 때문에 핍박할 때

하나님, 직장 상사가 제 신앙 때문에 핍박합니다. 교회 다닌다고 비웃고, 기도한다고 이상하게 보고, 신앙 때문에 불이익을 줍니다. 힘들지만 이 핍박 속에서도 감사합니다.

신앙을 지킬 수 있는 자유가 있음을 감사합니다. 신앙의 자유가 보장된 나라에 살고 있습니다. 목숨을 걸고 믿어야 하는 나라도 많습니다. 비교하면 이것은 약한 핍박입니다.

믿음이 시험받는 기회를 감사합니다. 편할 때는 믿음이 얕습니다. 핍박받을 때 진짜 믿음이 드러납니다. 이 시험을 통과하면 더 강한 신앙을 갖게 됩니다.

복 있는 자임을 감사합니다. "의를 위하여 핍박을 받는 자는 복이 있나니 천국이 그들의 것임이라" (마태 복음 5:10) 하셨습니다. 주님께서 복 있다 하신 자입니다.

증인 될 기회를 감사합니다. 어려움 속에서도 신앙을 지키는 모습이 가장 강력한 증거입니다. 말이 아니라

삶으로 복음을 전하는 기회입니다.

담대하게 하소서. 두려워하지 않고 믿음을 지키게 하소서. 지혜롭게 대처하되 타협하지 않게 하소서. 이 핏박이 오히려 복음을 전하는 통로가 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

39. 중요한 프로젝트에서 실패했을 때

하나님, 중요한 프로젝트를 맡았는데 실패했습니다. 열심히 했지만 결과가 좋지 않았습니다. 회사에 손해를 끼쳤고, 신뢰를 잃었고, 제 평가에도 악영향을 미칠 것입니다. 이 실패 속에서도 감사합니다.

프로젝트를 맡을 만큼 신뢰받았음을 감사합니다. 중요한 일을 제게 맡긴 것은 제 능력을 인정했기 때문입니다. 비록 실패했지만 기회를 주었던 것에 감사합니다.

최선을 다했음을 감사합니다. 게을리 해서 실패한 것이 아닙니다. 열심히 했습니다. 결과는 아쉽지만 과정에 최선을 다했습니다.

배울 수 있는 기회를 감사합니다. 실패는 최고의 교사입니다. 무엇이 잘못되었는지, 앞으로 어떻게 해야 하

는지 귀한 교훈을 얻었습니다. 이것이 훗날 성공의 밑거름이 될 것입니다.

겸손해지게 하시니 감사합니다. 성공만 하면 교만해 집니다. 실패를 통해 겸손을 배우고, 제 한계를 알고, 더 신중해집니다.

다시 일어서게 하소서. 이 실패가 저를 무너뜨리지 못하게 하소서. 배운 것을 바탕으로 다음에는 성공하게 하소서. 넘어졌지만 일어서는 사람이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

40. 동료에게 공을 빼앗겼을 때

하나님, 제가 한 일을 동료가 가로챘습니다. 제 아이디어, 제 노력을 마치 자기가 한 것처럼 상사에게 보고했습니다. 억울하고 분합니다. 이 불의 속에서도 감사합니다.

진실을 아시는 하나님을 감사합니다. 사람은 속일 수 있어도 하나님은 속일 수 없습니다. 제가 한 일을 하나님께서는 다 보셨고 기억하십니다.

능력이 있음을 감사합니다. 뺏길 만한 아이디어와 성과가 있었습니다. 제게 재능과 능력이 있기에 가능한

일이었습니다. 계속 좋은 일을 할 수 있습니다.

인정보다 중요한 것을 배우게 하시니 감사합니다. 사람의 인정이 없어도 하나님의 인정이 있으면 됩니다. 눈에 보이는 성과보다 하나님 앞에서의 신실함이 더 중요합니다.

용서를 배우게 하시니 감사합니다. 분노하고 복수하고 싶지만 용서하는 법을 배웁니다. "원수 갚는 것이 내게 있으니 내가 갚으리라" 하신 주님께 맡깁니다.

지혜롭게 대처하게 하소서. 조용히 넘어갈 것인지, 상사에게 말할 것인지, 어떻게 할 것인지 지혜를 주소서. 감정적으로 반응하지 않고, 올바른 방법으로 해결하게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

41. 부하 직원이 말을 듣지 않을 때

하나님, 부하 직원이 제 지시를 따르지 않습니다. 제 말을 무시하고, 자기 방식대로 하고, 권위를 인정하지 않습니다. 리더로서 힘들지만 이 상황에서도 감사합니다.

리더의 위치에 있음을 감사합니다. 책임을 맡을 만큼 신뢰받았고, 팀을 이끌 기회를 얻었습니다. 따를 부하

직원이 있다는 것 자체가 제 위치를 보여줍니다.

리더십을 배우게 하시니 감사합니다. 강압이 아니라 설득으로, 명령이 아니라 소통으로 이끄는 법을 배웁니다. 진짜 리더십은 이런 어려움 속에서 성장합니다.

제 리더십을 돌아보게 하시니 감사합니다. 혹시 제가 독단적이지 않았는지, 직원의 의견을 무시하지 않았는지, 존중하지 않았는지 점검하게 됩니다.

인내를 배우게 하시니 감사합니다. 사람을 변화시키는 것은 시간이 걸립니다. 조급하지 않고 꾸준히 소통하며 신뢰를 쌓아가는 법을 배웁니다.

지혜를 주소서. 어떻게 이끌어야 할지, 언제 단호해야 하고 언제 유연해야 할지 알게 하소서. 섬기는 리더가 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

42. 야근과 주말 근무가 계속될 때

하나님, 야근과 주말 근무가 계속됩니다. 쉴 틈이 없고, 가족과 시간을 보낼 수 없고, 몸과 마음이 지쳐갑니다. 이 피로 속에서도 감사합니다.

일할 곳이 있음을 감사합니다. 바쁘다는 것은 필요한

사람이라는 증거입니다. 일이 없어 한가한 것보다 바쁜 것이 낫습니다.

추가 수당이나 보상이 있음을 감사합니다. 시간 외 근무에 대한 대가를 받습니다. 이것이 가게에 도움이 되고, 노력이 인정받는다는 의미입니다.

인내를 배우게 하시니 감사합니다. 힘든 시기를 견디는 힘을 기릅니다. 이 고된 시간도 지나갈 것이고, 이 경험이 저를 더 강하게 만들 것입니다.

우선순위를 재정립하게 하시니 감사합니다. 일이 전부가 아님을, 건강과 가족이 더 중요함을 깨닫습니다. 균형을 찾아야 함을 알게 됩니다.

지혜를 주소서. 효율적으로 일하는 방법, 거절할 줄 아는 용기, 업무를 위임하는 지혜를 주소서. 쉬을 구하고 회복하게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

43. 이직을 고민하지만 결정하지 못할 때

하나님, 이직을 해야 할지 고민됩니다. 지금 직장엔 불만이 있지만 새 직장도 불확실합니다. 결정하지 못하고 갈팡질팡합니다. 이 혼란 속에서도 감사합니다.

선택할 수 있는 자유가 있음을 감사합니다. 억지로 붙잡혀 있는 것이 아니라 제 의지로 결정할 수 있습니다. 선택지가 있다는 것 자체가 축복입니다.

충분히 고민할 시간을 주시니 감사합니다. 성급하게 결정하지 않고 신중하게 생각할 수 있습니다. 여러 가능성을 탐색하고 비교할 수 있습니다.

지금 직장에서 배운 것을 감사합니다. 좋은 나쁜 경험의 쌓였고, 배움이 있었고, 인연이 있었습니다. 이 것이 다음 단계의 밑거름이 될 것입니다.

하나님께서 인도하심을 믿고 감사합니다. 제가 결정하는 것 같지만 사실은 하나님께서 인도하십니다. 문을 여시고 닫으시는 분은 하나님이십니다.

분별력을 주소서. 감정이 아니라 지혜로, 두려움이 아니라 믿음으로 결정하게 하소서. 당신의 뜻을 알게 하시고 최선의 길로 인도하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

44. 정년퇴직이 다가올 때

하나님, 정년퇴직이 다가옵니다. 평생 일하던 곳을 떠

나야 하고, 익숙한 일상이 끝나고, 새로운 인생이 시작됩니다. 두렵기도 하지만 이 변화 속에서도 감사합니다.

여기까지 일할 수 있었음을 감사합니다. 건강하게 정년까지 근무했습니다. 중간에 그만두지 않고, 해고당하지 않고, 끝까지 일할 수 있었습니다.

오랜 세월의 경험과 추억을 감사합니다. 쌓아온 경력, 만난 사람들, 이룬 성과들이 제 인생의 소중한 자산입니다. 이 모든 것이 의미 있었습니다.

새로운 시작을 할 수 있음을 감사합니다. 은퇴는 끝이 아니라 새 시작입니다. 하고 싶었던 일, 배우고 싶었던 것, 가고 싶었던 곳을 이제 할 수 있습니다.

연금이나 퇴직금을 주시니 감사합니다. 노후를 위한 기본적인 것이 준비되어 있습니다. 이것으로 생활할 수 있고, 여유를 가질 수 있습니다.

새로운 인생을 인도하소서. 은퇴 후의 삶이 더 풍성하고 의미 있게 하소서. 건강을 지켜주시고, 새로운 보람을 찾게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

45. 직장에서 거짓말을 강요당할 때

하나님, 직장에서 거짓말을 하라고 합니다. 회사의 잘못을 숨기라고, 고객을 속이라고, 서류를 조작하라고 합니다. 양심이 불편하지만 이 딜레마 속에서도 감사합니다.

옳고 그름을 분별할 수 있는 양심을 주심을 감사합니다. 무감각하지 않습니다. 잘못된 것을 잘못되었다고 느끼는 도덕성이 살아있습니다.

선택할 수 있는 자유를 감사합니다. 거절할 수 있고, 저항할 수 있고, 떠날 수도 있습니다. 노예가 아니라 자유인입니다.

신앙의 진정성이 시험받는 기회를 감사합니다. 편할 때는 모두 신앙인입니다. 그러나 대가를 치러야 할 때 진짜 믿음이 드러납니다.

하나님께서 보호하심을 믿고 감사합니다. "사람보다 하나님께 순종하는 것이 마땅하니라" 하셨습니다. 옳은 일을 하다가 손해를 보더라도 하나님께서 책임지실 것을 믿습니다.

용기를 주소서. 거짓에 동조하지 않게 하소서. 지혜롭

게 거절하고, 필요하면 떠날 수 있는 용기를 주소서.
진리 편에 서게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니
다. 아멘.

46. 회식 자리가 부담스러울 때

하나님, 회식이 너무 부담스럽습니다. 가기 싫은데 안
가면 눈치가 보이고, 가면 늦은 시간까지 술 마시고,
다음 날 피곤합니다. 이 부담 속에서도 감사합니다.

동료들과 어울릴 기회가 있음을 감사합니다. 업무 외
에 친목을 다질 수 있고, 편하게 대화할 수 있고, 서로
더 알아갈 수 있습니다.

회사가 비용을 지원함을 감사합니다. 맛있는 음식을
먹을 수 있고, 제 돈이 들지 않고, 회사의 배려가 있습
니다.

거절할 수 있는 용기를 배우게 하시니 감사합니다. 모
든 회식에 참석할 필요는 없습니다. 중요한 것만 가
고, 때로는 거절하는 지혜를 배웁니다.

일과 삶의 균형을 지킬 수 있음을 감사합니다. 회식이
의무가 아니라 선택임을 압니다. 가족과의 시간, 나의
휴식도 중요합니다.

지혜를 주소서. 적절히 참여하되 과하지 않게 하소서.
관계를 유지하되 나를 잃지 않게 하소서. 균형 잡힌
직장 생활을 하게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합
니다. 아멘.

47. 원격근무로 소통이 어려울 때

하나님, 재택근무를 하는데 소통이 어렵습니다. 대면
으로 물어보던 것을 메신저로 해야 하고, 뉘앙스가 전
달되지 않고, 오해가 생깁니다. 이 불편함 속에서도
감사합니다.

재택근무를 할 수 있음 자체를 감사합니다. 출퇴근 시
간을 절약하고, 집에서 편하게 일하고, 유연한 근무가
가능합니다. 이것이 큰 축복입니다.

기술의 발전을 감사합니다. 화상회의, 메신저, 클라우
드 등으로 멀리서도 협업할 수 있습니다. 과거에는 불
가능했던 일입니다.

가족과 더 많은 시간을 보낼 수 있음을 감사합니다.
점심을 함께 먹고, 틈틈이 가족을 돌보고, 일과 삶의
균형을 더 잘 맞출 수 있습니다.

새로운 소통 방법을 배우게 하시니 감사합니다. 간결하게 글 쓰는 법, 명확하게 전달하는 법, 디지털 협업 도구를 활용하는 법을 배웁니다.

효과적으로 소통하게 하소서. 오해를 줄이고, 명확하게 전달하고, 필요할 때는 전화나 화상으로 대화하는 지혜를 주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

48. 실직 후 장기간 취업이 안 될 때

하나님, 실직한 지 오래되었는데 재취업이 안 됩니다. 수십 군데 지원했지만 계속 떨어지고, 저축은 바닥나고, 자존감도 떨어집니다. 이 좌절 속에서도 감사합니다.

건강하게 일할 수 있는 몸을 주심을 감사합니다. 아프지 않고, 지원서를 쓸 수 있고, 면접을 볼 수 있습니다. 건강이 있는 한 희망이 있습니다.

가족의 지지를 감사합니다. 실직했어도 가족이 저를 비난하지 않고 격려합니다. 함께 어려움을 견디며 더 끈끈해집니다.

쉬면서 재충전할 수 있었음을 감사합니다. 바쁠 때는 못했던 것들을 합니다. 가족과 시간을 보내고, 건강을 돌보고, 새로운 것을 배웁니다.

진짜 중요한 것을 깨닫게 하시니 감사합니다. 직업이 제 정체성의 전부가 아닙니다. 일이 없어도 저는 가치 있는 사람이고, 사랑받는 존재입니다.

길을 열어주소서. “때가 되면” 적합한 일자리를 예비 하소서. 포기하지 않고 계속 도전하는 힘을 주소서. 이 시간이 낭비가 아니라 준비의 시간이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

49. 은퇴 후 무기력할 때

하나님, 은퇴한 후 무기력합니다. 할 일이 없고, 목표가 없고, 의미를 찾지 못합니다. 하루하루가 지루하고 공허합니다. 이 무료함 속에서도 감사합니다.

편안히 쉴 수 있음을 감사합니다. 더 이상 출근하지 않아도 되고, 업무 스트레스가 없고, 자유롭게 시간을 쓸 수 있습니다.

건강하게 살아있음을 감사합니다. 은퇴까지 살았고, 여전히 움직일 수 있고, 생각할 수 있습니다. 이것이 축복입니다.

새로운 것을 시작할 기회를 주시니 감사합니다. 늦지

않았습니다. 새 취미, 봉사활동, 배움, 여행 등 할 수 있는 일이 많습니다.

삶의 의미를 재정립하게 하시니 감사합니다. 직업으로 정의되던 삶에서 벗어나 진정한 나를 찾을 수 있습니다. 하나님께서 원하시는 삶을 살 수 있습니다.

새로운 목적을 주소서. 은퇴 후에도 의미 있게 살 수 있게 하소서. 봉사할 곳, 나눌 것, 전할 복음이 있게 하소서. 남은 인생이 가장 아름다운 시기가 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

【사업/경제 생활 16가지】

50. 창업했지만 손님이 없을 때

하나님, 창업했는데 손님이 없습니다. 문을 열어도 사람이 오지 않고, 매출이 없고, 적자만 쌓입니다. 막막하지만 이 시련 속에서도 감사합니다.

창업할 수 있었음을 감사합니다. 꿈을 실행에 옮겼고, 도전했고, 시작했습니다. 많은 사람이 꿈만 꾸는데 저는 시도했습니다.

준비한 것들을 감사합니다. 가게든 사무실이든 공간

이 있고, 상품이나 서비스가 있고, 시스템이 갖춰졌습니다. 이 모든 준비가 헛되지 않을 것입니다.

배우는 기회를 주시니 감사합니다. 마케팅이 부족했는지, 입지가 나빴는지, 상품이 맞지 않았는지 배웁니다. 이 경험이 귀한 교훈입니다.

아직 시간이 있음을 감사합니다. 포기하지 않으면 기회가 있습니다. 홍보 방법을 바꾸고, 개선하고, 끈기 있게 버티면 길이 열릴 것입니다.

길을 열어주소서. 손님을 보내주시고, 입소문이 나게 하시고, 사업이 안정되게 하소서. 이 어려운 시기를 넘기게 하시고 성공하게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

51. 사업 자금이 바닥났을 때

하나님, 사업 자금이 바닥났습니다. 더 이상 운영할 돈이 없고, 대출도 한계이고, 문을 닫아야 할 것 같습니다. 절망스럽지만 이 위기 속에서도 감사합니다.

여기까지 버틴 것을 감사합니다. 쉽지 않았지만 포기하지 않고 싸웠습니다. 이것이 용기이고, 이 과정 자체가 가치 있습니다.

빚더미는 아님을 감사합니다. 어렵지만 갚을 수 없는 정도는 아닙니다. 더 깊이 빠지기 전에 멈출 수 있는 시점입니다.

배운 것들을 감사합니다. 사업을 통해 많은 것을 배웠 습니다. 실패도 경험이고, 이 교훈이 다음에 더 잘할 수 있게 합니다.

하나님께서 공급하심을 믿고 감사합니다. "까마귀를 통해서라도" 먹이시는 하나님이십니다. 예상치 못한 곳에서 길이 열릴 수 있습니다.

기적을 행하소서. 투자자를 보내시든, 큰 계약을 주시 든, 예상치 못한 방법으로든 길을 여소서. 포기하지 않는 힘을 주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아 멘.

52. 사업 파트너가 배신했을 때

하나님, 사업 파트너가 배신했습니다. 함께 시작했는데 뒤통수를 맞았고, 돈을 가지고 떠났고, 신뢰가 무 너졌습니다. 배신감이 크지만 이 아픔 속에서도 감사 합니다.

혼자가 아니라 파트너와 시작했음을 감사합니다. 비록 배신당했지만 함께 꿈꾸고 시작했던 그 시간은 의미가 있었습니다.

일찍 알게 되어 감사합니다. 더 깊이 빠지기 전에 알았습니다. 더 큰 손해를 보기 전에 관계를 정리할 수 있습니다.

법적 대응을 할 수 있음을 감사합니다. 억울하게만 당하지 않아도 됩니다. 계약서, 법, 절차를 통해 권리를 찾을 수 있습니다.

사람 보는 눈을 배우게 하시니 감사합니다. 이 경험으로 누구를 믿어야 할지, 어떻게 계약해야 할지, 어떻게 보호해야 할지 배웁니다.

회복시켜 주소서. 배신의 상처를 치유하시고, 빼앗긴 것을 되찾게 하시고, 더 좋은 파트너를 보내주소서. 이 일로 인해 무너지지 않게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

53. 큰 계약이 무산되었을 때

하나님, 큰 계약이 무산되었습니다. 거의 성사될 뻔했는데 마지막에 틀어졌고, 기대가 컸던 만큼 실망도 큼

니다. 좌절스럽지만 이 실패 속에서도 감사합니다.

여기까지 온 것을 감사합니다. 큰 계약을 논의할 정도로 성장했고, 경쟁력이 있고, 인정받았습니다. 무산되었어도 그 과정이 의미 있었습니다.

배운 것을 감사합니다. 계약 과정에서 많은 것을 배웁니다. 무엇이 부족했는지, 어떻게 개선해야 하는지, 다음에 어떻게 해야 하는지 알게 되었습니다.

더 좋은 기회가 올 것을 믿고 감사합니다. 이 계약이 무산된 것은 더 좋은 계약을 위한 하나님의 계획일 수 있습니다. “때가 되면” 더 나은 기회가 올 것입니다.

팀이 무너지지 않았음을 감사합니다. 실망했지만 팀원들이 포기하지 않습니다. 함께 다시 도전할 수 있습니다.

새로운 기회를 주소서. 다른 계약처를 찾게 하시고, 더 좋은 조건으로 성사되게 하시고, 이 실패가 성공의 발판이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

54. 거래처가 부도났을 때

하나님, 거래처가 부도났습니다. 받을 돈을 받지 못하게 되었고, 이것이 우리 회사에도 큰 타격이고, 연쇄 부도가 날까 두렵습니다. 이 공포 속에서도 감사합니다.

아직 우리는 부도나지 않았음을 감사합니다. 어렵지만 버티고 있습니다. 완전히 무너진 것이 아니라 여전히 싸울 수 있습니다.

법적 절차를 밟을 수 있음을 감사합니다. 회생 절차, 채권 신고 등을 통해 일부라도 회수할 가능성이 있습니다.

다른 거래처들이 있음을 감사합니다. 한 곳에 의존하지 않았습니 다. 다른 곳에서 매출이 나오고, 다각화의 중요성을 배웁니다.

위기관리를 배우게 하시니 감사합니다. 리스크 관리, 신용 조사, 계약서 작성 등의 중요성을 절실히 배웁니다. 이 교훈이 회사를 더 단단하게 만들 것입니다.

살려주소서. 이 위기를 넘기게 하시고, 자금을 공급하시고, 새로운 거래처를 보내주소서. 회생의 길을 열어주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

55. 대출 이자를 감당하기 어려울 때

하나님, 대출 이자가 너무 부담됩니다. 매달 나가는 이자가 만만치 않고, 원금은 줄지 않고, 숨이 막힙니다. 이 압박 속에서도 감사합니다.

대출을 받을 수 있었음을 감사합니다. 신용이 있었기에 가능했습니다. 이 돈으로 사업을 시작하거나 유지할 수 있었습니다.

아직 갚고 있음을 감사합니다. 연체하지 않고 매달 납부하고 있습니다. 어렵지만 책임을 다하고 있습니다. 재정 관리를 배우게 하시니 감사합니다. 불필요한 지출을 줄이고, 우선순위를 정하고, 계획적으로 쓰는 법을 배웁니다.

하나님께서 공급하심을 믿고 감사합니다. "내 하나님이 그리스도 예수 안에서 영광 가운데 그 풍성한 대로 너희 모든 쓸 것을 채우시리라" 하셨습니다.

길을 열어주소서. 상환할 수 있는 방법을 주시고, 추가 수입을 주시고, 대출을 정리할 수 있게 하소서. 이 집에서 자유케 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

56. 투자에 실패해 큰 손실을 봤을 때

하나님, 투자에 실패해서 큰 돈을 잃었습니다. 주식, 코인, 부동산... 무엇이든 욕심을 부렸다가 크게 손해를 봤습니다. 후회되지만 이 손실 속에서도 감사합니다.

투자할 여유가 있었음을 감사합니다. 전혀 여유가 없는 사람도 많습니다. 투자할 돈이 있었다는 것 자체가 어느 정도 형편이 있었다는 증거입니다.

교훈을 얻게 하시니 감사합니다. 욕심의 위험성, 분산 투자의 중요성, 안전성의 가치를 뼈저리게 배웠습니다. 이 값비싼 수업이 다시는 반복되지 않게 할 것입니다.

건강을 잃지 않았음을 감사합니다. 돈은 잃었지만 건강과 가족은 있습니다. 돈은 다시 벌 수 있지만 건강과 가족은 그렇지 않습니다.

겸손을 배우게 하시니 감사합니다. 쉽게 돈을 벌 수 있다는 교만을 내려놓게 됩니다. 땀 흘려 일하는 것의 가치를 다시 깨닫습니다.

회복시켜 주소서. 잃은 것에 매여 있지 않게 하시고,

다시 일어서게 하시고, 조금씩 회복하게 하소서. 돈보다 더 소중한 것을 지키게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

57. 사기를 당했을 때

하나님, 사기를 당했습니다. 믿었던 사람에게 속았고, 돈을 빼앗겼고, 허탈합니다. 분하고 억울하지만 이 배신 속에서도 감사합니다.

더 큰 피해를 입지 않았음을 감사합니다. 전 재산을 잃은 것은 아닙니다. 일부를 잃었지만 남은 것이 있습니다.

일찍 알게 되어 감사합니다. 더 깊이 빠지기 전에 사기임을 알았습니다. 지금이라도 끊을 수 있어서 다행입니다.

법적 대응을 할 수 있음을 감사합니다. 경찰에 신고하고, 법적 절차를 밟고, 일부라도 회수할 가능성이 있습니다.

교훈을 얻게 하시니 감사합니다. 쉬운 돈은 없다는 것, 너무 좋은 조건은 의심해야 한다는 것, 계약서의 중요성을 배웁니다.

정의를 이루소서. 사기꾼이 처벌받게 하시고, 제 돈을 되찾게 하시고, 다른 피해자가 없게 하소서. 이 일로 인해 사람을 불신하지 않게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

58. 가게/사무실 임대료를 올린다고 할 때

하나님, 건물주가 임대료를 올린다고 합니다. 지금도 부담스러운데 더 올리면 감당하기 어렵습니다. 이사 하자니 손님을 잃을까 걱정됩니다. 이 압박 속에서도 감사합니다.

지금까지 이 장소에서 장사할 수 있었음을 감사합니다. 입지가 좋았고, 손님이 왔고, 매출이 있었습니다. 이곳에서의 시간이 의미 있었습니다.

협상할 기회가 있음을 감사합니다. 일방적 통보가 아니라 대화할 수 있습니다. 사정을 설명하고 조정을 요청할 수 있습니다.

다른 선택지가 있음을 감사합니다. 여기가 유일한 곳이 아닙니다. 다른 장소를 알아볼 수 있고, 비교할 수 있고, 더 좋은 조건을 찾을 수 있습니다.

변화의 기회를 주시니 감사합니다. 어쩌면 더 좋은 곳으로 옮기라는 신호일 수 있습니다. 새로운 기회가 될 수 있습니다.

지혜를 주소서. 협상할지, 이사할지, 어떻게 할지 최선의 결정을 하게 하소서. 재정적으로 감당 가능한 길을 열어주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

59. 직원 월급을 주기 어려울 때

하나님, 직원 월급을 주기 어렵습니다. 매출이 없는데 월급날은 다가오고, 직원들을 볼 면목이 없고, 사장으로서 책임감에 짓눌립니다. 이 부담 속에서도 감사합니다.

직원이 있음을 감사합니다. 혼자가 아니라 함께 일하는 사람들이 있습니다. 저를 믿고 따라와 준 직원들이 있습니다.

지금까지 월급을 줄 수 있었음을 감사합니다. 오늘까지 밀리지 않고 지급했습니다. 이것은 제 노력과 하나님의 은혜였습니다.

솔직하게 말할 수 있음을 감사합니다. 직원들에게 어려움을 터놓고 이해를 구할 수 있습니다. 함께 해결책

을 찾을 수 있습니다.

책임감을 배우게 하시니 감사합니다. 사장의 무게, 직원을 책임진다는 것의 의미를 깊이 깨닫습니다. 이것 이 저를 더 성숙하게 만듭니다.

공급하소서. 긴급히 자금을 공급하시고, 매출을 일으키시고, 월급을 줄 수 있게 하소서. 직원들과의 신뢰를 지키게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

60. 신용불량자가 되었을 때

하나님, 신용불량자가 되었습니다. 카드가 정지되고, 대출이 불가능하고, 사회적으로 낙인찍힌 것 같습니다. 절망스럽지만 이 밑바닥에서도 감사합니다.

생명이 있음을 감사합니다. 신용은 잃었지만 목숨은 있습니다. 살아있는 한 회복할 수 있고, 다시 시작할 수 있습니다.

배운 것을 감사합니다. 돈 관리의 중요성, 빚의 위험성, 신용의 가치를 뼈저리게 배웠습니다. 이 교훈을 평생 잊지 않을 것입니다.

회복 프로그램이 있음을 감사합니다. 신용회복위원

회, 채무조정, 파산면책 등 다시 일어설 수 있는 제도가 있습니다.

진짜 친구를 알게 하시니 감사합니다. 어려울 때 떠나는 사람과 남는 사람을 구별하게 됩니다. 진짜 소중한 것이 무엇인지 깨닫습니다.

회복시켜 주소서. 조금씩 빛을 갠가고, 신용을 회복하고, 정상적인 생활로 돌아가게 하소서. 이 경험이 간증이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

61. 빛 독촉 전화가 계속 올 때

하나님, 빛 독촉 전화가 계속 옵니다. 아침부터 밤까지 전화벨이 울리고, 스트레스가 극심하고, 전화만 봐도 두렵습니다. 이 압박 속에서도 감사합니다.

전화를 받을 수 있는 휴대폰이 있음을 감사합니다. 연락할 수단이 있고, 소통할 수 있고, 협상할 수 있습니다.

완전히 도망친 것이 아님을 감사합니다. 전화를 받고, 사정을 설명하고, 갚으려는 의지를 보입니다. 책임을 회피하지 않습니다.

법적 보호를 받을 수 있음을 감사합니다. 과도한 추심은 불법입니다. 금융감독원에 신고할 수 있고, 보호받을 수 있습니다.

해결책이 있음을 감사합니다. 채무조정, 분할상환, 법률 상담 등 도움받을 곳이 있습니다. 혼자가 아닙니다.

평안을 주소서. 두려워하지 않게 하시고, 차근차근 해결하게 하시고, 이 상황을 극복하게 하소서. 빛에서 자유케 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

62. 보증을 섰다가 빛을 떠안게 되었을 때

하나님, 보증을 섰다가 빛을 떠안았습니다. 친구나 가족을 도우려다 오히려 제가 망하게 생겼습니다. 억울하고 후회되지만 이 고통 속에서도 감사합니다.

도와주려는 선한 마음이 있었음을 감사합니다. 남을 돕고 싶었던 그 마음 자체는 아름다웠습니다. 비록 결과와 좋지 않았지만 동기는 선했습니다.

교훈을 얻게 하시니 감사합니다. 보증의 위험성, 선의의 한계, 지혜로운 도움의 방법을 배웁니다. 다시는

이런 실수를 하지 않을 것입니다.

법적 대응을 할 수 있음을 감사합니다. 주채무자에게 구상권을 행사하거나, 법적 절차를 통해 일부라도 회수할 수 있습니다.

가족이 무너지지 않았음을 감사합니다. 재정적으로 어렵지만 가족은 함께 있습니다. 함께 이 위기를 넘길 수 있습니다.

회복시켜 주소서. 이 빛에서 벗어나게 하시고, 재정을 회복시키시고, 이 경험을 통해 더 지혜로운 사람이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

63. 경쟁업체가 생겨 매출이 급감할 때

하나님, 바로 옆에 경쟁업체가 생겼습니다. 손님을 빼앗기고, 매출이 급감하고, 장사가 안 됩니다. 위기지 만 이 경쟁 속에서도 감사합니다.

지금까지 독점적으로 장사할 수 있었음을 감사합 니다. 경쟁자가 없었기에 편했고, 손님이 많았고, 수익 이 좋았습니다. 그 시간이 축복이었습니다.

발전할 기회를 주시니 감사합니다. 경쟁자가 생기면

더 노력하게 됩니다. 서비스를 개선하고, 품질을 높이고, 차별화를 고민합니다.

충성 고객을 발견하게 하시니 감사합니다. 경쟁자가 생겨도 여전히 우리를 찾는 손님이 있습니다. 진짜 고객이 누구인지 알게 됩니다.

창의력을 발휘하게 하시니 감사합니다. 새로운 메뉴, 특별한 이벤트, 독특한 서비스 등을 고민하며 혁신합니다.

지혜를 주소서. 가격 경쟁이 아니라 가치 경쟁을 하게 하소서. 우리만의 강점을 찾고, 차별화하고, 살아남게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

64. 코로나 같은 위기로 장사가 안 될 때

하나님, 예상치 못한 위기로 장사가 안 됩니다. 팬데믹, 재난, 사회적 상황 등으로 손님이 끊기고, 문을 열어도 의미가 없습니다. 막막하지만 이 재난 속에서도 감사합니다.

건강하게 살아있음을 감사합니다. 병에 걸리지 않았고, 가족이 안전하고, 생명이 있습니다. 장사보다 생명이 더 소중합니다.

함께 겪는 사람들이 많음을 감사합니다. 나만의 문제가 아니라 모두의 문제입니다. 함께 견디고, 서로 돕고, 이해할 수 있습니다.

정부 지원이 있음을 감사합니다. 재난지원금, 대출 유예, 임대료 감면 등 도움을 받을 수 있습니다.

새로운 방법을 찾게 하시니 감사합니다. 배달, 온라인 판매, 새로운 사업 모델 등을 시도하며 적응합니다.

버티게 하소서. 이 위기가 지나가기까지 살아남게 하소서. 문을 닫지 않고 견디게 하시고, 다시 회복되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

65. 자연재해로 사업장이 피해를 입었을 때

하나님, 자연재해로 사업장이 피해를 입었습니다. 홍수, 화재, 태풍 등으로 시설이 파괴되고, 재고가 손상되고, 복구 비용이 막대합니다. 망연자실하지만 이 재난 속에서도 감사합니다.

인명 피해가 없었음을 감사합니다. 물건은 잃었지만 사람은 다치지 않았습니다. 생명이 있으면 다시 시작할 수 있습니다.

보험이 있음을 감사합니다. 전액은 아니어도 일부라도 보상받을 수 있습니다. 보험 가입이 얼마나 중요한지 깨닫습니다.

도와주는 사람들을 감사합니다. 가족, 친구, 이웃, 정부, 봉사자들이 도와줍니다. 혼자가 아니라 함께 복구할 수 있습니다.

새로 시작할 기회를 주시니 감사합니다. 낡은 것을 정리하고, 더 나은 시설로, 더 안전하게 재건할 수 있습니다.

회복시켜 주소서. 빨리 복구하게 하시고, 필요한 자금을 공급하시고, 이전보다 더 좋게 재건하게 하소서. 이 재난이 축복의 통로가 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

【건강 문제 11가지】

66. 암 진단을 받았을 때

하나님, 암 진단을 받았습니다. 청천벽력 같은 소식이고, 두렵고, 앞이 막막합니다. 그러나 이 공포 속에서도 감사합니다.

지금까지 건강하게 살아온 모든 날을 감사합니다. 암이 없었던 그 모든 시간이 축복이었습니다. 당연히 여겼던 건강이 얼마나 소중한지 압니다.

조기에 발견한 것을 감사합니다. 더 늦기 전에 알게 되었습니다. 치료할 수 있는 기회가 있고, 완치 가능성이 있습니다.

의료 기술과 치료법이 있음을 감사합니다. 과거와 달리 암은 더 이상 사형선고가 아닙니다. 수술, 항암, 방사선, 표적치료 등 방법이 있습니다.

함께할 가족을 감사합니다. 혼자 싸우지 않아도 됩니다. 가족이 곁에서 돌봐주고, 격려하고, 기도해줍니다. 치료하소서. 의사의 손을 통해, 약을 통해, 직접 기적을 행하셔서 치유하소서. 두려워하지 않고 담대히 치료받게 하소서. 완치하게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

67. 만성질환(당뇨, 고혈압 등)으로 평생 약을 먹어야 할 때

하나님, 만성질환으로 평생 약을 먹어야 합니다. 매일 약을 챙겨 먹고, 관리해야 하고, 정상적인 삶이 아닌

것 같아 속상합니다. 그러나 이 질병 속에서도 감사합니다.

약이 있음을 감사합니다. 과거에는 치료법이 없었던 병입니다. 그러나 지금은 약으로 조절할 수 있고, 정상적인 생활이 가능합니다.

일찍 발견한 것을 감사합니다. 합병증이 오기 전에 알았습니다. 지금부터 잘 관리하면 큰 문제없이 살 수 있습니다.

건강의 소중함을 깨닫게 하시니 감사합니다. 당연히 여겼던 건강이 얼마나 귀한지 압니다. 식습관, 운동, 생활습관을 개선하게 됩니다.

더 건강하게 살 기회를 주시니 감사합니다. 이 진단이 오히려 더 건강하게 사는 계기가 됩니다. 담배를 끊고, 운동하고, 잘 먹습니다.

관리하게 하소서. 꾸준히 약을 먹고, 정기검진을 받고, 건강을 지키게 하소서. 이 병과 함께 오래오래 건강하게 살게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

68. 교통사고로 다쳤을 때

하나님, 교통사고를 당했습니다. 갑자기 일어난 사고로 다치고, 입원하고, 일상이 중단되었습니다. 아프고 불편하지만 이 사고 속에서도 감사합니다.

살아있음을 감사합니다. 죽을 수도 있었던 사고에서 살아남았습니다. 생명을 지켜주셨고, 더 큰 부상이 아니었습니다.

치료받을 수 있음을 감사합니다. 병원이 있고, 의료진이 있고, 치료 기술이 있습니다. 회복할 가능성이 있습니다.

보험이 있음을 감사합니다. 치료비 걱정을 덜 수 있고, 보상을 받을 수 있습니다. 경제적 부담이 줄어듭니다.

실 수 있는 기회를 주시니 감사합니다. 바쁘게 살다가 멈추게 되었습니다. 몸이 보내는 신호를 들을 수 있고, 재충전할 수 있습니다.

회복시켜 주소서. 빨리 낫게 하시고, 후유증 없게 하시고, 일상으로 돌아가게 하소서. 이 사고를 통해 삶을 더 소중히 여기게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

69. 우울증 진단을 받았을 때

하나님, 우울증 진단을 받았습니다. 마음의 병이 있다는 것이 인정되고, 약을 먹어야 하고, 정신과 치료를 받습니다. 수치스럽기도 하지만 이 질병 속에서도 감사합니다.

마음의 병도 병임을 인정받게 되어 감사합니다. 게으르거나 나약한 것이 아니라 치료가 필요한 질병입니다. 이것을 인정하고 도움받을 수 있습니다.

치료법이 있음을 감사합니다. 상담, 약물, 치료 프로그램 등으로 나아질 수 있습니다. 혼자 끙끙 앓지 않아도 됩니다.

솔직해질 수 있음을 감사합니다. 괜찮은 척하지 않아도 됩니다. 힘들다고 말할 수 있고, 도움을 청할 수 있습니다.

공감해주는 사람들을 감사합니다. 같은 경험을 한 사람들, 이해해주는 가족들, 전문가들이 함께합니다.

치유하소서. 마음의 어둠을 걷어내시고, 기쁨을 회복 시키시고, 삶의 의미를 다시 찾게 하소서. "평안을 너

희에게 끼치노니” 하신 주님의 평안을 주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

70. 불면증으로 잠을 못 잘 때

하나님, 잠을 잘 수가 없습니다. 밤마다 뒤척이고, 잠 들지 못하고, 피곤이 쌓입니다. 힘들지만 이 불면 속에서도 감사합니다.

낮에 활동할 수 있는 건강이 있음을 감사합니다. 비록 밤에 못 자지만 낮에는 일할 수 있고, 움직일 수 있습니다.

불면의 원인을 찾을 기회를 감사합니다. 스트레스인지, 질병인지, 생활습관인지 점검하게 됩니다. 원인을 알면 해결할 수 있습니다.

잠의 소중함을 깨닫게 하시니 감사합니다. 당연하게 여겼던 잠이 얼마나 귀한 축복인지 압니다. 잘 수 있었던 모든 날이 감사합니다.

도움받을 곳이 있음을 감사합니다. 수면클리닉, 약, 이완 기법, 상담 등 방법이 있습니다. 혼자 고통받지 않아도 됩니다.

잠을 주소서. "그의 사랑하시는 자에게는 잠을 주시는
도다" 하셨습니다. 편안한 잠을 허락하시고, 회복하게
하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

71. 갑자기 쓰러져 응급실에 실려갔을 때

하나님, 갑자기 쓰러져 응급실에 실려갔습니다. 정신
을 잃었고, 무슨 일인지 모르겠고, 큰 병이 아닐까 두
렵습니다. 이 충격 속에서도 감사합니다.

살아서 응급실에 도착했음을 감사합니다. 그 자리에
서 죽지 않았고, 병원까지 올 수 있었고, 치료받을 수
있습니다.

누군가 발견하고 도와주었음을 감사합니다. 혼자 쓰
러졌어도 119를 불러준 사람, 옆에 있던 사람이 있었
습니다. 하나님께서 보내신 천사들이었습니다.

의료진이 있음을 감사합니다. 응급실 의사와 간호사
들이 신속하게 대처했습니다. 생명을 살리는 그들의
헌신이 감사합니다.

경고 신호로 받아들이게 하시니 감사합니다. 몸이 한
계를 알려주었습니다. 이제부터라도 건강을 챙기고,
무리하지 말라는 신호입니다.

회복시켜 주소서. 원인을 찾아 치료하게 하시고, 완전히 낫게 하시고, 건강을 회복하게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

72. 수술을 앞두고 두려울 때

하나님, 수술을 앞두고 있습니다. 마취가 무섭고, 수술이 잘될지 불안하고, 후유증이 걱정됩니다. 두렵지만 이 수술 앞에서도 감사합니다.

수술로 치료할 수 있음을 감사합니다. 과거에는 불치병이었을 것입니다. 그러나 지금은 수술로 나을 수 있습니다.

실력 있는 의사를 만났음을 감사합니다. 숙련된 의료진이 집도하고, 경험이 많고, 성공 가능성이 높습니다.

마취 기술이 있음을 감사합니다. 고통 없이 수술받을 수 있고, 안전하게 잠들었다 깰 수 있습니다.

기도하는 사람들이 있음을 감사합니다. 가족, 친구, 교회 성도들이 저를 위해 기도합니다. 혼자가 아닙니다.

함께하소서. 수술실에도 함께 들어가시고, 의사의 손을 인도하시고, 성공적으로 마치게 하소서. 두려워 말라 내가 너와 함께 함이라 하신 말씀을 붙잡습니다. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

73. 시력이나 청력이 나빠졌을 때

하나님, 시력(청력)이 나빠졌습니다. 잘 보이지(들리지) 않고, 불편하고, 노화를 실감합니다. 슬프지만 이 변화 속에서도 감사합니다.

지금까지 잘 보고(들을 수) 있었던 모든 시간을 감사합니다. 당연하게 여겼던 감각이 얼마나 큰 축복이었는지 압니다.

보조 도구가 있음을 감사합니다. 안경, 돋보기, 보청기 등으로 도움받을 수 있습니다. 완전히 잃은 것이 아니라 보완할 수 있습니다.

남은 감각이 있음을 감사합니다. 하나가 약해져도 다른 감각들이 있습니다. 여전히 세상을 느끼고 경험할 수 있습니다.

더 악화되지 않게 관리할 수 있음을 감사합니다. 정기

검진, 치료, 생활습관 개선으로 진행을 늦출 수 있습니다.

지켜주소서. 더 나빠지지 않게 하시고, 가능하면 회복시켜 주시고, 남은 감각을 온전히 사용하게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

74. 치매 초기 증상이 보일 때

하나님, 치매 초기 증상이 보입니다. 기억이 자주 나지 않고, 길을 헤매고, 나 자신이 무너지는 것 같아 두렵습니다. 이 공포 속에서도 감사합니다.

지금은 아직 정신이 온전함을 감사합니다. 진단받았어도 지금은 인식하고, 판단하고, 대화할 수 있습니다. 이 시간이 소중합니다.

조기에 발견한 것을 감사합니다. 진행을 늦추는 약이 있고, 치료 방법이 있습니다. 빨리 알았기에 대비할 수 있습니다.

가족에게 미리 말할 수 있음을 감사합니다. 제 의사를 전달하고, 준비하고, 부담을 덜 수 있습니다.

지금까지의 모든 기억을 감사합니다. 살아온 인생, 사

랑했던 사람들, 경험했던 일들이 제 안에 있습니다.
이것이 제 인생이었습니다.

함께하소서. 병이 진행되어도 당신은 기억하실 것을
믿습니다. 제가 잊어도 당신은 잊지 않으십니다. 가족
을 도우시고, 저를 끝까지 사랑해주소서. 예수님의 이
름으로 기도합니다. 아멘.

75. 원인 모를 통증이 계속될 때

하나님, 원인 모를 통증이 계속됩니다. 병원을 다녀도
이상이 없다는데 아프고, 검사를 해도 원인을 모르고,
답답합니다. 이 고통 속에서도 감사합니다.

큰 병은 아님을 감사합니다. 암이나 중병이 아니라 검
사상 정상입니다. 생명을 위협하는 질병은 아닙니다.
검사받을 수 있는 의료 시스템이 있음을 감사합니다.
여러 검사를 통해 확인할 수 있고, 전문의를 만날 수
있습니다.

스트레스나 긴장이 원인일 수 있음을 깨닫게 하시니
감사합니다. 몸이 마음의 상태를 알려주고 있습니다.
쉬라는 신호일 수 있습니다.

인내를 배우게 하시니 감사합니다. 금방 낫지 않는 것

을 견디며 인내심을 기릅니다. 조급하지 않게 됩니다. 치유하소서. 원인을 알게 하시든, 직접 낫게 하시든 이 통증에서 자유케 하소서. 평안을 주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

76. 자살 충동이 들 정도로 절망스러울 때

하나님, 너무 절망스럽습니다. 더 이상 살고 싶지 않고, 모든 것을 포기하고 싶고, 자살 충동이 듭니다. 이 깊은 어둠 속에서도 감사합니다.

아직 살아있음을 감사합니다. 실행하지 않았고, 여전히 숨 쉬고 있고, 기회가 있습니다. 살아있는 한 희망이 있습니다.

도움을 청할 수 있음을 감사합니다. 자살예방센터 (1393), 정신건강복지센터, 상담 전화 등 도움받을 곳이 있습니다. 혼자 견디지 않아도 됩니다.

나를 사랑하는 사람들이 있음을 감사합니다. 가족, 친구들이 제가 사라지면 슬퍼할 것입니다. 저는 소중한 존재입니다.

하나님께서 저를 사랑하심을 감사합니다. 사람이 버려도 하나님은 버리지 않으십니다. 제 생명은 하나님

의 것입니다.

살게 하소서. 이 어둠에서 건져내시고, 빛을 보게 하시고, 다시 살고 싶은 마음을 주소서. 전문가의 도움을 받게 하시고, 이 위기를 넘기게 하소서. "수고하고 무거운 짐 진 자들아 내게로 오라" 하신 주님께 나아 갑니다. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

이 기도를 드리는 분께: 지금 즉시 자살예방상담전화 (1393) 또는 정신건강위기상담전화(1577-0199)에 연락하시기 바랍니다. 당신은 소중한 사람입니다.

【교회 생활 11가지】

77. 목회자의 설교가 은혜되지 않을 때

하나님, 목회자의 설교가 은혜되지 않습니다. 마음에 와닿지 않고, 지루하고, 교회 가기가 힘듭니다. 그러나 이 마른 영혼 속에서도 감사합니다.

예배드릴 교회가 있음을 감사합니다. 자유롭게 예배할 수 있는 나라에 살고, 갈 교회가 있고, 함께 예배할 성도들이 있습니다.

목회자를 위해 기도하게 하시니 감사합니다. 비판하기보다 기도하게 됩니다. 목회자도 연약한 사람이고,

준비하며 힘들 것을 생각하게 됩니다.

말씀을 직접 읽게 하시니 감사합니다. 설교에만 의존하지 않고 성경을 직접 읽게 됩니다. 하나님께서 직접 말씀하십니다.

제 영적 상태를 점검하게 하시니 감사합니다. 문제가 설교가 아니라 제 마음일 수 있습니다. 교만, 비판, 냉랭함을 회개하게 됩니다.

은혜를 회복시켜 주소서. 열린 마음으로 듣게 하시고, 말씀에 목마르게 하시고, 예배가 기쁨이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

78. 교회 성도들과 갈등이 있을 때

하나님, 교회 성도들과 갈등이 있습니다. 오해가 생기고, 다투고, 교회 가기가 불편합니다. 힘들지만 이 갈등 속에서도 감사합니다.

함께 예배할 성도들이 있음을 감사합니다. 혼자가 아니라 공동체에 속해 있습니다. 갈등이 있어도 함께하는 가족입니다.

성장할 기회를 주시니 감사합니다. 편한 관계에서는

성장하지 못합니다. 갈등을 통해 인내, 용서, 사랑을 배웁니다.

화해할 기회가 있음을 감사합니다. 아직 시간이 있고, 대화할 수 있고, 풀 수 있습니다. 포기하지 않으면 회복될 수 있습니다.

겸손을 배우게 하시니 감사합니다. 제 잘못은 없는지, 제가 먼저 다가갈 수는 없는지 돌아보게 됩니다.

하나 되게 하소서. "서로 사랑하라" 하신 주님의 명령을 기억합니다. 용서하고 화해하게 하시고, 더 깊은 사랑으로 하나 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

79. 헌금하기 부담스러울 때

하나님, 헌금이 부담스럽습니다. 형편이 어려운데 십일조, 감사헌금, 특별헌금 등 부담이 큼니다. 그러나 이 부담 속에서도 감사합니다.

헌금할 수 있는 수입이 있음을 감사합니다. 적더라도 드릴 것이 있습니다. 아예 수입이 없는 것보다 낫습니다.

믿음을 실천할 기회를 주시니 감사합니다. "하나님이 채우실 것을 믿는다"는 말이 실제로 시험받는 순간입니다. 믿음으로 드립니다.

하나님의 것을 돌려드리는 것임을 깨닫게 하시니 감사합니다. 제 것이 아니라 원래 하나님의 것입니다. 십일조는 최소한의 순종입니다.

헌금의 자유가 있음을 감사합니다. 강제가 아니라 자원입니다. 기쁨으로 드릴 수 있고, 형편에 맞게 드릴 수 있습니다.

공급하소서. "십일조를 가져오라 나를 시험하라" 하셨습니다. 믿음으로 드릴 때 채워주실 것을 믿습니다. 드리는 것보다 더 많이 받게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

80. 봉사를 강요당하는 느낌이 들 때

하나님, 교회 봉사가 강요처럼 느껴집니다. 거절하기 어렵고, 부담스럽고, 의무감으로 하게 됩니다. 힘들지만 이 상황에서도 감사합니다.

섬길 곳이 있음을 감사합니다. 필요로 하는 곳이 있고, 제가 할 수 있는 일이 있고, 기여할 기회가 있습니다.

다.

은사를 발견하게 하시니 감사합니다. 봉사를 통해 제 재능과 은사를 알게 됩니다. 잘할 수 있는 것, 좋아하는 것을 발견합니다.

섬김을 배우게 하시니 감사합니다. "섬기는 자가 되라" 하신 예수님의 모습을 배웁니다. 의무가 아니라 특권입니다.

거절할 수 있는 용기를 배우게 하시니 감사합니다. 모든 봉사를 다 할 필요는 없습니다. 할 수 있는 것, 기쁨으로 할 수 있는 것을 선택하는 지혜를 배웁니다.

기쁨으로 섬기게 하소서. 억지로가 아니라 즐거이, 의무가 아니라 사랑으로 섬기게 하소서. 적절한 봉사를 찾게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

81. 교회 분쟁에 휘말렸을 때

하나님, 교회에 분쟁이 있습니다. 파가 갈리고, 싸우고, 제가 휘말렸습니다. 상처받고 실망스럽지만 이 혼란 속에서도 감사합니다.

교회도 완벽하지 않음을 깨닫게 하시니 감사합니다.

이상화했던 교회가 사람들의 모임임을 압니다. 실망하지만 현실을 직시합니다.

중립을 지킬 수 있음을 감사합니다. 어느 편에도 서지 않고, 평화를 만드는 자가 될 수 있습니다. 화해의 도구가 될 기회입니다.

떠날 자유가 있음을 감사합니다. 꼭 이 교회에만 있어야 하는 것은 아닙니다. 너무 힘들면 다른 교회로 갈 수 있습니다.

성숙할 기회를 주시니 감사합니다. 이 시련을 통해 더 깊은 신앙, 더 넓은 이해, 더 큰 사랑을 배웁니다.

화평케 하소서. 분쟁을 멈추게 하시고, 양쪽을 화해시키시고, 교회를 치유하소서. 제가 평화의 도구가 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

82. 신앙이 식어갈 때

하나님, 신앙이 식어갑니다. 기도가 안 되고, 성경 읽기가 힘들고, 교회 가기가 형식적입니다. 영적으로 메말랐지만 이 침체 속에서도 감사합니다.

한때는 뜨거웠던 신앙이 있었음을 감사합니다. 은혜

받았던 그 시간, 기쁘게 예배하던 그때가 있었습니다.
그것이 가짜가 아니었습니다.

솔직할 수 있음을 감사합니다. 관참은 척하지 않고 힘
들다고 말할 수 있습니다. 하나님께는 숨길 수 없습니
다.

다시 돌아올 수 있음을 감사합니다. 탕자처럼 멀어졌
어도 돌아갈 집이 있습니다. 아버지는 기다리고 계십
니다.

쉬는 시간일 수 있음을 감사합니다. 끊임없이 뜨거울
수는 없습니다. 영적인 겨울일 수 있고, 이 시간도 필
요한 과정입니다.

회복시켜 주소서. 처음 사랑을 회복하게 하시고, 다시
기쁨으로 예배하게 하시고, 영적 갈등을 채워주소서.
예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

83. 교회를 옮겨야 할지 고민될 때

하나님, 교회를 옮겨야 할지 고민됩니다. 지금 교회에
문제가 있지만 정든 곳을 떠나기 쉽지 않습니다. 갈등
하지만 이 고민 속에서도 감사합니다.

선택할 수 있는 자유가 있음을 감사합니다. 강제로 묶여있지 않고, 자유롭게 결정할 수 있습니다. 여러 교회 중에 선택할 수 있습니다.

지금까지 이 교회에서 받은 은혜를 감사합니다. 믿음이 자랐고, 만난 사람들이 있고, 좋은 추억이 있습니다. 이 시간이 헛되지 않았습니다.

신중하게 결정할 시간이 있음을 감사합니다. 성급하지 않고, 기도하며, 분별할 수 있습니다.

새로운 시작이 될 수 있음을 감사합니다. 옮긴다면 새로운 공동체, 새로운 은혜, 새로운 기회가 있을 것입니다.

인도하소서. 떠날 때인지 남을 때인지 알게 하소서. 당신의 뜻을 분별하게 하시고, 최선의 결정을 하게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

84. 구역장/셀리더를 맡았는데 부담스러울 때

하나님, 구역장(셀리더)을 맡았는데 너무 부담됩니다. 자격이 없는 것 같고, 어떻게 해야 할지 모르겠고, 책임이 무겁습니다. 그러나 이 사역 속에서도 감사합니다.

신뢰받아 맡겨진 것을 감사합니다. 교회가 저를 믿고 맡겼습니다. 제 안에 있는 가능성을 보았습니다.

섬길 양떼를 주시니 감사합니다. 돌볼 성도들이 있고, 함께 성장할 수 있고, 관계를 깊이 나눌 수 있습니다. 겸손을 배우게 하시니 감사합니다. 제 부족함을 인정하고, 하나님께 의지하고, 완벽하지 않아도 됨을 배웁니다.

리더십을 배울 기회를 주시니 감사합니다. 섬기는 리더십, 경청하는 법, 기도하는 법을 실제로 배웁니다.

능력을 주소서. 부족하지만 당신의 능력으로 감당하게 하소서. 지혜를 주시고, 사랑을 주시고, 잘 섬기게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

85. 전도했지만 거절당할 때

하나님, 전도했지만 거절당했습니다. 용기 내어 복음을 전했는데 관심도 없고, 거절당하고, 무안했습니다. 실망스럽지만 이 거절 속에서도 감사합니다.

전도할 용기를 주심을 감사합니다. 부끄러움을 무릅쓰고 입을 열었습니다. 이것만으로도 하나님께서 기

빠하십니다.

복음을 전할 기회가 있었음을 감사합니다. 말할 자유가 있고, 들을 사람이 있었습니다. 씨를 뿌렸습니다.

결과는 하나님께 있음을 배우게 하시니 감사합니다. 제 역할은 전하는 것이고, 믿게 하는 것은 성령님의 일입니다. 부담을 내려놓습니다.

거절이 영원한 것이 아님을 감사합니다. 오늘은 아니어도 언젠가 마음을 열 수 있습니다. 뿌린 씨가 나중에 자랄 수 있습니다.

계속 전하게 하소서. 거절에 주눅 들지 않고, 담대히 복음을 전하게 하소서. 한 영혼을 사랑하는 마음을 주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

86. 새벽기도를 나가기 힘들 때

하나님, 새벽기도 나가기가 너무 힘듭니다. 일어나기 싫고, 졸리고, 계속하기 어렵습니다. 그러나 이 나태함 속에서도 감사합니다.

새벽기도 드릴 교회가 있음을 감사합니다. 새벽부터 문을 여는 교회, 함께 기도하는 성도들이 있습니다.

기도할 수 있는 자유가 있음을 감사합니다. 자유롭게 모여 기도할 수 있는 나라에 살고, 핍박받지 않습니다.

나갈 때의 은혜를 감사합니다. 힘들게 일어나 갔을 때 받는 은혜가 있습니다. 하루가 다르게 시작됩니다.

강요가 아님을 감사합니다. 꼭 나가야 하는 것은 아닙니다. 집에서 기도할 수 있고, 다른 시간에도 기도할 수 있습니다.

원하는 마음을 주소서. 억지로가 아니라 기쁨으로, 의무가 아니라 사모함으로 나가게 하소서. 주님을 만나는 새벽이 되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

87. 중년의 위기로 삶의 의미를 잃었을 때

하나님, 중년의 위기입니다. 지금까지 열심히 살았는데 의미가 없는 것 같고, 앞으로 뭘 해야 할지 모르겠고, 공허합니다. 이 혼란 속에서도 감사합니다.

여기까지 살아온 것을 감사합니다. 반평생을 살았고, 경험이 쌓였고, 이룬 것도 있습니다. 이 모든 과정이

의미 있었습니다.

돌아볼 시간을 주시니 감사합니다. 멈춰서 지나온 길을 돌아보고, 앞으로의 길을 생각할 수 있습니다. 재정비의 기회입니다.

인생의 후반부가 남아있음을 감사합니다. 끝난 것이 아닙니다. 아직 시간이 있고, 할 수 있는 일이 있고, 새로운 시작이 가능합니다.

진짜 중요한 것을 찾게 하시니 감사합니다. 성공, 돈, 명예가 아니라 관계, 사랑, 신앙이 더 소중함을 깨닫습니다.

새로운 의미를 주소서. 하나님께서 원하시는 삶이 무엇인지 알게 하소서. 남은 인생을 더 가치 있게 살게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

【대인 관계 13가지】

88. 절친했던 친구가 배신했을 때

하나님, 절친이었던 친구가 배신했습니다. 믿었던 사람에게 뒤통수를 맞았고, 배신감이 크고, 다시는 사람을 믿기 힘들 것 같습니다. 이 아픔 속에서도 감사합

니다.

좋았던 시절이 있었음을 감사합니다. 함께 웃었던 시간, 나눴던 이야기, 의지했던 순간들이 있었습니다. 그 추억까지 가짜는 아닙니다.

일찍 알게 되어 감사합니다. 더 깊이 빠지기 전에, 더 큰 피해를 입기 전에 알았습니다. 관계를 정리할 수 있습니다.

사람 보는 눈을 배우게 하시니 감사합니다. 누구를 믿어야 할지, 어떤 관계를 유지해야 할지, 선을 어떻게 그어야 할지 배웁니다.

진짜 친구를 구별하게 하시니 감사합니다. 어려울 때 남는 친구가 진짜입니다. 이 시련을 통해 진정한 우정이 무엇인지 압니다.

용서하게 하소서. 쉽지 않지만 용서하게 하소서. 미움에 사로잡히지 않게 하시고, 자유케 하소서. 더 좋은 친구를 보내주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

89. 친구에게 돈을 빌려줬는데 안 갚을 때

하나님, 친구에게 돈을 빌려줬는데 갚지 않습니다. 독촉하기도 어색하고, 관계는 틀어지고, 돈도 못 받고 속상합니다. 이 난처함 속에서도 감사합니다.

빌려줄 여유가 있었음을 감사합니다. 전혀 없었다면 빌려주지도 못했을 것입니다. 도와줄 수 있는 형편이었습니다.

도와주려는 마음이 있었음을 감사합니다. 친구를 돕고 싶었던 그 마음 자체는 선했습니다. 사랑의 표현이었습니다.

교훈을 얻게 하시니 감사합니다. 돈 거래는 신중해야 함을, 차용증의 중요성을, 관계와 돈의 균형을 배웁니다.

포기할 수 있는 마음을 배우게 하시니 감사합니다. 때로는 돈보다 관계가, 받는 것보다 주는 것이 더 복됨을 압니다.

지혜를 주소서. 돈을 받을 방법을 찾게 하시든, 포기하고 관계를 지키게 하시든 최선의 길로 인도하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

90. 이웃이 증간소음을 계속 낼 때

하나님, 이웃이 층간소음을 계속 냅니다. 항의해도 소용없고, 매일 스트레스고, 집에서 쉴 수가 없습니다. 짜증나지만 이 소음 속에서도 감사합니다.

살 집이 있음을 감사합니다. 노숙하는 것이 아니라 지붕 아래 삽니다. 비바람을 피할 곳이 있고, 잠잘 곳이 있습니다.

인내를 배우게 하시니 감사합니다. 참기 힘든 상황을 견디며 인내심을 기릅니다. 세상이 내 뜻대로만 되지 않음을 배웁니다.

소통할 기회가 있음을 감사합니다. 대화로 해결할 가능성이 있고, 관리사무소나 경찰의 도움을 받을 수 있습니다.

내가 내는 소음을 돌아보게 하시니 감사합니다. 혹시 나도 다른 사람에게 피해를 주지 않았는지 반성하게 됩니다.

평화를 주소서. 이웃과 대화가 되게 하시고, 소음이 줄어들게 하시고, 집에서 평안히 쉴 수 있게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

91. SNS에서 악플을 받았을 때

하나님, SNS에서 악플을 받았습니다. 익명의 사람들이 저를 비난하고, 상처 주고, 기분이 나쁩니다. 이 공격 속에서도 감사합니다.

표현의 자유가 있는 사회에 살고 있음을 감사합니다. 악플도 자유의 일부입니다. 억압받는 나라보다 낫습니다.

제 영향력이 있음을 감사합니다. 아무도 관심 없으면 악플도 없습니다. 악플이 있다는 것은 제 글이 영향력이 있다는 증거입니다.

무시할 수 있는 용기를 배우게 하시니 감사합니다. 모든 비판에 반응할 필요는 없습니다. 넘길 줄 아는 지혜를 배웁니다.

진짜 중요한 것을 깨닫게 하시니 감사합니다. 익명의 사람들이 의견이 제 가치를 결정하지 않습니다. 하나님께서 어떻게 보시는지가 중요합니다.

평안을 주소서. 악플에 흔들리지 않게 하시고, 필요하다면 신고하고 차단하는 지혜를 주소서. SNS가 저를 지배하지 않게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다.

아멘.

92. 단톡방에서 나만 빠지고 대화할 때

하나님, 단톡방에서 활발히 대화하다가 제가 들어오면 조용해집니다. 나만 빠지고 이야기하는 것 같고, 소외감이 듭니다. 서운하지만 이 외로움 속에서도 감사합니다.

단톡방에 속해있음을 감사합니다. 완전히 배제된 것이 아니라 그룹에 포함되어 있습니다. 소통할 수 있는 공간이 있습니다.

오해일 수 있음을 감사합니다. 제 생각일 뿐 실제로는 아닐 수 있습니다. 예민하게 반응하지 않을 수 있습니다.

돌아볼 기회를 주시니 감사합니다. 혹시 제가 부담스러운 사람은 아니었는지, 대화를 독점하지는 않았는지 돌아봅니다.

진짜 관계를 찾게 하시니 감사합니다. 단톡방 관계가 전부는 아닙니다. 직접 만나는 관계, 깊이 나누는 관계가 더 중요합니다.

자유케 하소서. 사람들의 평가에 매이지 않게 하시고, 건강한 관계를 맺게 하시고, 진정한 친구를 만나게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

93. 친구가 나를 이용만 하는 것 같을 때

하나님, 친구가 저를 이용만 하는 것 같습니다. 필요할 때만 연락하고, 도움만 받으려 하고, 일방적인 관계입니다. 섭섭하지만 이 관계 속에서도 감사합니다.

도와줄 수 있는 능력이 있음을 감사합니다. 이용당한다는 것은 제게 줄 것이 있다는 증거입니다. 가진 것이 있고, 쓸모 있는 사람입니다.

관계를 돌아보게 하시니 감사합니다. 이것이 진정한 우정인지, 건강한 관계인지 점검하게 됩니다. 경계를 설정하는 법을 배웁니다.

솔직해질 기회를 주시니 감사합니다. 불편함을 말할 수 있고, 기대를 표현할 수 있고, 대화할 수 있습니다. 주는 것도 복됨을 배우게 하시니 감사합니다. 받는 것만 기대하지 않고, 주는 것 자체에서 기쁨을 찾습니다.

지혜를 주소서. 이 관계를 유지할지 정리할지 분별하

게 하소서. 건강한 관계를 맺게 하시고, 진정한 친구를 만나게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

94. 모임에서 왕따를 당할 때

하나님, 모임에서 왕따를 당합니다. 아무도 말을 걸지 않고, 혼자 있게 되고, 외톨이 같습니다. 외롭지만 이 소외 속에서도 감사합니다.

모임에 나갈 수 있음을 감사합니다. 집에만 있는 것이 아니라 나갈 곳이 있습니다. 사람들을 만날 기회가 있습니다.

혼자 있는 시간을 배우게 하시니 감사합니다. 외로움 속에서 독립심을 키우고, 자기 자신과 친해지고, 하나님과 더 깊이 교제합니다.

제 자신을 돌아보게 하시니 감사합니다. 혹시 문제가 있는지 점검하고, 개선할 부분을 찾고, 성장할 기회로 삼습니다.

억지로 맞출 필요가 없음을 깨닫게 하시니 감사합니다. 모든 사람과 친할 필요는 없습니다. 저와 맞는 사람을 찾으면 됩니다.

진정한 친구를 보내주소서. 저를 있는 그대로 받아주는 사람, 진심으로 대화할 수 있는 사람을 만나게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

95. 오해를 받았는데 해명 기회가 없을 때

하나님, 억울하게 오해를 받았습니다. 해명할 기회도 없이 소문이 퍼지고, 오해가 굳어지고, 답답합니다. 이 억울함 속에서도 감사합니다.

진실을 아시는 하나님을 감사합니다. 사람은 오해해도 하나님은 아십니다. 제 마음을, 상황을, 진실을 다 아십니다.

인내를 배우게 하시니 감사합니다. 당장 변명하지 않고 기다리는 법을 배웁니다. “때가 되면” 진실이 드러날 것을 믿습니다.

겸손을 배우게 하시니 감사합니다. 제 명예, 제 평판에 집착하지 않게 됩니다. 사람의 평가보다 하나님의 평가가 중요함을 압니다.

진짜 친구를 알게 하시니 감사합니다. 오해 속에서도 저를 믿어주는 사람이 진정한 친구입니다. 관계가 정

리됩니다.

진실을 밝혀주소서. 때가 되면 진실이 드러나게 하시고, 오해가 풀리게 하시고, 명예가 회복되게 하소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

96. 타인의 성공이 질투날 때

하나님, 다른 사람의 성공이 질투합니다. 친구가 잘되고, 동료가 승진하고, 좋은 소식을 들으면 축하보다 시기가 먼저 듭니다. 부끄럽지만 이 질투 속에서도 감사합니다.

제 안의 욕망을 보게 하시니 감사합니다. 질투는 제가 원하는 것을 보여줍니다. 무엇을 원하는지, 무엇이 부족한지 알게 됩니다.

아직 가진 것이 있음을 감사합니다. 비교하면 끝이 없지만 저에게도 축복이 있습니다. 건강, 가족, 지금까지의 성과들이 있습니다.

자신의 길이 있음을 깨닫게 하시니 감사합니다. 남의 길과 제 길은 다릅니다. 비교할 필요 없이 제 속도로 가면 됩니다.

축하할 수 있는 마음을 배우게 하시니 감사합니다. 질투를 인정하고, 그럼에도 축하하는 법을 배웁니다. 이것이 성숙입니다.

자족하게 하소서. 있는 것으로 만족하고, 남과 비교하지 않고, 감사하며 살게 하소서. 제 때에 제 축복을 주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

97. 외로움이 심할 때

하나님, 너무 외롭습니다. 주변에 사람이 없고, 대화할 사람이 없고, 혼자라는 생각이 듭니다. 쓸쓸하지만 이 고독 속에서도 감사합니다.

혼자 있을 수 있는 공간이 있음을 감사합니다. 내 공간이 있고, 조용히 쉴 수 있고, 생각할 수 있습니다.

자기 자신을 알아갈 기회를 주시니 감사합니다. 혼자 있을 때 진짜 나를 마주합니다. 제 생각, 감정, 꿈을 돌아볼 수 있습니다.

하나님과 깊이 교제할 기회를 주시니 감사합니다. 사람이 없을 때 하나님께 더 가까이 갑니다. 기도하고, 성경을 읽고, 그분을 만납니다.

창조적이 될 수 있음을 감사합니다. 외로움 속에서 글을 쓰고, 그림을 그리고, 무언가를 만듭니다. 혼자만의 시간이 생산적일 수 있습니다.

사람을 보내주소서. 친구를, 공동체를, 진정한 교제를 허락하소서. 그러나 외로움 속에서도 당신이 함께하심을 믿습니다. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

98. 억울한 일을 당했는데 증거가 없을 때

하나님, 억울한 일을 당했는데 증거가 없습니다. 분명히 당했는데 증명할 방법이 없고, 아무도 믿어주지 않고, 답답합니다. 이 억울함 속에서도 감사합니다.

진실을 아시는 하나님을 감사합니다. 증거가 없어도 하나님은 다 보셨습니다. 목격자가 없어도 하나님은 함께 계셨습니다.

더 큰 피해는 막았음을 감사합니다. 억울하지만 생명을 잃거나 큰 손해를 본 것은 아닙니다. 회복할 수 있습니다.

용서를 배울 기회를 주시니 감사합니다. 복수할 방법이 없을 때 용서하는 법을 배웁니다. "원수 갚는 것이 내게 있으니" 하신 하나님께 맡깁니다.

신뢰가 더 중요함을 깨닫게 하시니 감사합니다. 증거보다 신뢰 관계가, 억울함을 풀기보다 평안을 지키는 것이 더 중요할 수 있습니다.

평안을 주소서. 억울함에 매여 있지 않게 하시고, 자유케 하시고, 용서하게 하소서. 때가 되면 진실을 밝혀주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

99. 법적 소송에 휘말렸을 때

하나님, 법적 소송에 휘말렸습니다. 변호사 비용, 재판 준비, 스트레스로 힘듭니다. 불안하지만 이 소송 속에서도 감사합니다.

법의 보호를 받을 수 있음을 감사합니다. 정의를 구할 제도가 있고, 공정한 재판을 받을 수 있고, 권리를 주장할 수 있습니다.

변호사의 도움을 받을 수 있음을 감사합니다. 전문가가 저를 대변하고, 조언해주고, 함께 싸워줍니다.

진실을 밝힐 기회가 있음을 감사합니다. 억울함을 풀 수 있는 장이 있고, 증거를 제시할 수 있고, 해명할 수 있습니다.

인내를 배우게 하시니 감사합니다. 재판은 오래 걸립니다. 기다리고, 견디고, 차분히 준비하는 법을 배웁니다.

정의를 이루소서. 진실이 밝혀지게 하시고, 공정한 판결이 나게 하시고, 제 권리가 보호되게 하소서. 끝까지 싸울 힘을 주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

100. 명예훼손으로 사회적으로 매장당할 때

하나님, 명예훼손으로 사회적으로 매장당하고 있습니다. 거짓 소문이 퍼지고, 사람들이 저를 손가락질하고, 모든 것이 무너지는 것 같습니다. 절망적이지만 이 최악의 상황에서도 감사합니다.

아직 살아있음을 감사합니다. 명예는 잃었지만 생명은 있습니다. 숨 쉬고 있고, 다시 시작할 수 있고, 회복할 가능성이 있습니다.

진실을 아시는 하나님을 감사합니다. 세상이 저를 비난해도 하나님은 진실을 아십니다. 그것으로 충분합니다.

남아있는 사람들을 감사합니다. 모두 떠나지 않았습
니다. 가족이, 진정한 친구가 곁에 있습니다. 이들이
진짜입니다.

법적 대응을 할 수 있음을 감사합니다. 거짓 소문에
대해 명예훼손으로 맞고소할 수 있고, 진실을 밝힐 기
회가 있습니다.

회복시켜 주소서. 요셉처럼, 다윗처럼, 모함받고 억울
했던 사람들을 회복시키셨듯이 저도 회복시켜 주소
서. 진실이 밝혀지고, 명예가 회복되고, 이 시련이 오
히려 축복의 통로가 되게 하소서. 무너지지 않게 붙잡
아 주소서. 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

감사기도반 교재

초판발행 2025.10.7
지 은 이 데이빗리 목사
펴 낸 이 홀리타임즈
주 소 서울시 송파구 마천2동 175-1
전 화 010-7348-2300(이안나목사)
홈 페이지 www.RevivalForChurch.com
이 메 일 inourlove@gmail.com

* 이 교재는 한국교회부흥운동본부에 소속된 교회에서 성경공부/훈련을 위해 제작된 교재입니다. 교재를 사용하기 원하시는 분은 한국교회부흥운동본부에 가입하시고 최우수회원이 되셔야 합니다.

BEST SOLUTION FOR SUCCESS LIFE

초강추!
CHANCE

참영성 **참목회자** 양성기관

World Spiritual Leadership Seminary

국제 신학교

결심했어!
국제신학교에서
학습할거야~



강력한 능력으로 강력한 목회를 하고 싶습니까?
영성과 신학을 겸비한 목회자가 되고 싶습니까?
성령의 은사를 겸비한 목회자가 되고 싶습니까?
지금 바로 신청하면 학비면제 혜택을 받을 수 있습니다

사역학 과정

사역학 학사과정

고졸생으로 졸업후 사역자로 섬기고 싶은 분

사역학 석사과정

대졸생으로 졸업후 사역자로 섬기고 싶은 분

접수

수시 접수

합격자발표

개인 면접 후 통보

목회학 과정

목회학 학사과정

고졸생으로 졸업후 교회를 개척하고 싶은 분

목회학 석사과정

대졸생으로 졸업후 교회를 개척하고 싶은 분

접수

수시 접수

합격자발표

개인 면접 후 통보

최고의 실력과 영성
능력을 겸비한 **훈련과정**

국제신학교는 성경과 성령 두 날개를 달고서 보다 강력한 목회를 할 수 있는 목회자와 사역자를 양성하는데 목적을 두고 설립되었습니다. 국제신학교를 통해 당신도 강력한 목회자가 될 수 있습니다. 오셔서 세계 최상의 신학훈련을 받으시기 바랍니다.



국제신학교

서울시 송파구 마천로 51길 25
www.WSLseminary.com / 010-3280-7689



데이빗리 학장

University of Arizona 석사
University of Hartford 석사
Gordon-Conwell 신학교 목회학석사
한국교회부흥운동본부 대표