

A blurred photograph of a large crowd of people walking on a city street, used as a background for the title section.

# 기도하기 위해 멈추기

## 기도주간

개인과 소그룹을 위한 가이드

Department of Christian Formation

The Evangelical Covenant Church

Website: [CovChurch.org](http://CovChurch.org)

For information: Covenant Resource Center (800) 338-IDEA (4332)

To order: [CovenantBookstore.com](http://CovenantBookstore.com)

A downloadable version of a Week of Prayer, as well as a large print version is available at [CovChurch.org](http://CovChurch.org). This resource is also available in Spanish and Korean.

© 2011 Evangelical Covenant Church

Para recursos del Departamento de Formación Cristiana en español comunícate con Wilson Herrera: [Wilson.herrera@covchurch.org](mailto:Wilson.herrera@covchurch.org)

저자약력: John E. Aho 는 Michigan, Dearborn에서 아내 Michelle과 세 딸과 거주하고 있다. Motor City에 살면서 멈춤의 삶을 산다는 것이 어렵지만, 아주 불가능한 것은 아니다. 매일 목적을 가지고 잠깐씩 멈추는 것이다. 바쁜 일정의 생활을 바꾸어 보자. 잠깐 숨을 쉴 수 있는 시간을 만들어 보자.

“셀라-목적이 있는 멈춤”을 통해 180일의 여행을 시작할 수도 있다. 이에 관한 정보는

[Christian.formation@covchurch.org](mailto:Christian.formation@covchurch.org)로 연락하세요.

“기도주간”의 큰글자 버전과 다운로드할 수 있는 버전은 [www.covchurch.org](http://www.covchurch.org)에서 찾아보실 수 있다.

첫째날

축복받음

성경읽기: 시편 1

묵상: 만약에 우리가 충분히 멈추어 생각해 본다면, 성경에서 말하는 축복의 정의와 우리가 생각하는 정의가 다르다는 것을 알 수 있다. 성공의 정의를 내리기 위해서 어디를 찾아보아야 할까?

다윗은 우리가 하나님의 말씀 안에서 기뻐할 때에 참으로 축복받는 때라고 썼다. 축복받는다는 것을 무엇을 의미하는가? 아브라함은 다른 사람들을 축복하기 위해 그의 삶이 축복받을 것이라고 들었다.(창12:2). 예수님은 축복받을 수 있는 어떤 마음 상태에 대하여 가르치셨다.(마5:3-12) 남에게 자비를 베풀면 축복을 받을 것이다 축복받는다라는 것은 특별한 대우를 받는다는 것이다.

우리는 악인의 길을 걷지 않고 죄인의 길에

서지않고, 비웃는 자들과 함께 앉지 않을 때 축복받은 것이다. 당신의 삶을 정의와 바르고 옳은 하나님께서 주신 정직함을 이루는 일에 힘쓰시오. 옳은 일을 하는 사람들과 함께 서시오. 남을 무너뜨리는 자들이 아니라 남을 세워주는 사람들과 함께 앉으시오. 당신이 얼마만큼 축복받는가는 당신이 어디를 걷고, 어디에 서있고, 어디에 앉아 있는가에 달려있다. 당신은 지금 어디에 있나요?

다윗은 축복받은 삶은 또한 열매맺는 삶이라고도 표현했다. 당신은 당신의 삶에서 성령의 열매(갈5:22-23)를 보십니까? 당신은 더 많이 혹은 더 적게 사랑하십니까? 당신은 더 많이 더 혹은 더 적게 인내하십니까? 당신의 열매맺는 삶은 당신이 하나님의 말씀에 얼마나 성실한가, 당신이 하나님의 임재에 얼마나 반응하는가에 따라 더 성장할 수 있다.

**셀라:** 만약 사람들이 하나님의 말씀을 묵상한다면 어떻게 더 열매맺고, 축복받는 삶을 살 수 있을까요? 만약 사람들이 이 말씀을 듣고, 깊이 묵상하게 된다면 어떤일이 일어날까요?

**기도하기 위한 멈춤:** 시편1편을 묵상하면서, 당신이 아는 사람중에 하나님의 축복이 필요한 사람이 있습니까? 다윗의 말을 같이 나눌 수 있는 사람을 위해 기도하세요.

**소그룹:** 믿음의 가정중에 축복의 삶을 사는 사람들에 대하여 묵상하세요. 마5:3-10을 묵상하세요.

둘째날

반역

성경읽기: 시편2

묵상: 다윗은 “왜 열방이 반역하는가?”하고 물었다. 아주 좋은 질문이다. 왜 우리는 반역하는가? 왜 우리는 우리 마음대로 하고, 제 멋대로 행하는가? 왜 우리는 훈계를 따르지 않는 것일까? 왜 우리는 사람들이 우리의 잘못을 뉘우치라고 하는 것을 믿지 않는 것일까? 왜 제멋대로 사는 것일까? 그 이유는, 우리는 본래 악하기 때문이다. “선을 행하는 자가 없으니 하나도 없도다”(시편14:3)“우리가 그 맨 것을 끊고 그 결박을 벗어 버리자 하도다”(3절). 얼마나 많은 사람들이 하나님을 믿는 것이 결박당하는 것이라고 생각하는가? 사슬에 매이고, 구속당했다고 생각한다. 우리 삶에 구속당하지 않은 곳은 없다고 생각한다. 스피드의 인생을 산다는 것은 그에 대한

결과가 있다. 이에 대한 하나님의 반응이 흥미롭다.

“하늘에 계신 자가 웃으심이여”(4절) 당신이 알고 있었나요? 우리가 우리 마음대로 인생을 살 때, 그것이 얼마나 우스운 일인지. 그러나 하나님께서 정말 우스워서 웃으시는 것이 아니지요. 그것은 바로 우리가 누군가의 말도 안되는 반항을 보았을 때 나오는 어이없는 웃음이지요. 누군가가 똑같은 잘못을 계속 저지를 때 나오는 어이없는 웃음입니다.

하나님의 그런 웃음이 잘못을 지적함으로 바꿉니다. 그것은 우리가 원하는 것은 아니지만 우리에게 꼭 필요한 것입니다. 대부분의 부모들은 왜 부모들이 아이들을 훈련시켜야 하는지 말할 수 있을 것이다.

**셀라:** 당신의 삶에 어떤 부분들이 아직도 자신의 마음대로 행하고 있나요? 반역하며 사는 삶의 결과로 어떤 일들이 일어났나요? 당신 삶의 어떤

부분을 주님께 드려야 합니까?

**기도하기 위한 멈춤:** 일부러 반역하며 사는 사람들을 위해 기도하십시오. 믿음에서 멀어져 간 사람들을 기억합니까? 하나님께서 그들을 구원하시기를 기도하십시오. 그리고 그들을 다시 하나님께로 돌아올 수 있게 하는 사람이 나인지 기도하십시오.

**소그룹:** 오랫동안 보지 못한 믿음의 가정을 위해 기도하십시오. 그들을 다시 돌아올 수 있게 하는 좋은 방법이 생각나도록 기도하십시오.



셋째날

멈춤

성경읽기: 시편3

묵상: 성경에 보면 다윗의 적이 이웃나라일 때가 있고, 어떤 때는 바로 자기 집안 사람일 때도 있었다. 이 시편은 다윗이 바로 자기 아들 압살롬에게 쫓기어 도망할 때 지은 노래이다. 압살롬은 아주 잘생긴 미남자였다.(삼하14:25) 외모는 근사하게 생겼는지 모르지만, 그의 속마음은 악으로 가득차 있었다.

사무엘하에 보면 압살롬이 음모하여 “이스라엘 사람들의 마음을 도적하니라”라고 나와 있다.(삼하15:6) 다윗은 성의모든 사람들이 압살롬을 따른다고 들었을 때 도망하였다. 다윗은 맨발로 머리를 가리우고 울며 감람산에 올랐다.(삼하15:30) 다윗은 그 때에 이 기도를 지었다.

다윗의 소망, 혹은 기대는 하나님께서 그의 고통을 보시고 건져 주시기를 바라는 것이다. 가장 지쳐있을 때, 다윗과 그를 따르던 사람들은 쉬었다. 다윗은 정지하였고, 멈추었다. 그는 목적을 위해 멈추었다. 당신도 그렇게 하겠습니까?

“내가 나의 목소리로 여호와께 부르짖으니 그 성산에서 응답하시는도다”(4절). 다윗은 숨죽여 기도한 것이 아니라 목소리 높여 부르짖었다.

그의 생각을 한 번 상상해보라. “나는 부르짖으리라. 물론 속으로 기도할 수도 있다. 그러나 “이 아침에 나는 부르짖으리라. 나는 목소리 높여 기도하리라” 다윗은 이 말을 쓰고 나서 “셀라”라고 썼다. 이 짧은 시편에 세 번이나 나타난다. 당신이 마지막으로 정지했던 적이 언제입니까? 광야로 쫓겨난 다윗은 자기 주변에 일어나는 모든 일과 자기 내부에서 일어나고 있는 모든 일에서 정지할 수 밖에 없었다.

자신의 신변에 일어나는 일들은 하나도 변한 것이

없지만, 그의 내면에 변화가 일어났다. 다윗은 잠을 잘 수 있었다. “내가 누워지고 깨었으니 여호와께서 나를 붙드심이로다”(5,6절). 우리가 멈추어서 우리의 근심을 하나님께서 부르짖어 아뢰이면, 위로와 용기를 얻을 수 있다.

**셀라:** 당신이 하나님께 온 마음을 쏟아놓는 적이 언제입니까? 하나님께서 당신의 정직함 때문에 놀라실 것 같습니까? 당신은 무엇때문에 잠을 못 이루고 있습니까?

**기도하기 위한 멈춤:** 지금하고 있는 일을 중단하고, 당신이 생각하는 것, 느끼고 있는 것을 크게 부르짖으세요. 잠을 이루지 못하게 하는 그 문제를 하나님께 외쳐 내려 놓으세요.

**소그룹:** 사람들이 잠 못 이루며 고민하는 것들이 무엇인지에 대해 서로 이야기해 보세요.

넷째날

부르짖음

성경읽기: 시편4

묵상: 때로 우리는 다윗도 남편이였고, 아버지였고, 왕이었음을 상기해야 할 때가 있다. 다른 여러왕같이 백성들이 조언과 결정이 필요할 때에 그 모든 것을 듣고, 판단을 해 주어야 했다. 그는 아주 바쁜 사람이었다. 싸워야 할 전쟁이 항상 있었고, 중요한 결정을 내려야 했다. 때로는 이 모든 것들이 많은 스트레스를 가져왔다. 우리가 그의 시편을 읽을 때, 다윗 또한 한 가정의 가장과 한 나라의 리더로서 매일의 삶 속에서 오는 현실과 부담감을 당면하고 있었다.

스트레스, 큰 고통, 근심, 슬픔, 온갖 문제들, 다윗은 그의 두려움과 고통을 직면할 때마다 그의 하나님은 자신의 고통을 들으시는 하나님임을 알고 있었다. 이 언어들은 단순한 이상주의에서 나온

사람의 말이 아니다. 과거에 그는 하나님께 부르짖었을 때, 하나님께서 그의 인생의 여러가지 스트레스에서 안도함을 주셨었다. 다윗이 이 시편을 썼을 때, 그는 과거의 경험을 바탕으로 하여 이 글을 썼다.

“내 의의 하나님이어, 내가 부를 때 응답하소서”  
하나님은 반드시 응답하신다. 다윗은 자신의 과거에 충분한 증거가 있었다. 그리고서 다윗은 후에 사도바울이 인용하게 되는 구절을 더하게 되었다. “자리에 누워 심중에 말하고 잠잠할지어다. 셀라”(3-4절)

타오르는 분노를 느낄 때 우리는 잠시 이성을 잃을 수도 있다. 다윗 또한 화가 난 상태로 침대에 누웠지만, 그때 그는 묵상하기 시작했다. 자신의 인생을 천천히 늦추었다. 자신을 화나게 하는 생각들을 잠잠하게 했다. 그는 자신에게 평안을 가져다 주실 그 분 앞에서 잠잠하였다.

**셀라:** 모든 것을 정지하고, 하나님께서 당신의 삶속에 역사하셨던 때를 생각해 보십시오. 하나님께서 당신의 부르짖음에 응답하셨던 때를 기록으로 남겨둔다면, 그 때를 기억하는데 도움이 될 것이다. 당신이 감사한 일들에 대하여 적어놓으십시오.

**기도를 위한 멈춤:** 당신을 분노하게 하는 일들을 위해 기도하십시오. 당신의 친구나 가족 중에 분노를 어떻게 처리할 지 모르는 사람이 있나요? 그들이 다윗이 한 것처럼 할 수 있도록 기도하십시오. 잠잠하고, 목적을 가지고 멈추십시오.

**소그룹:** 엡4:20-27을 함께 읽으십시오. 화낼 때에는 어떻게 우리 영혼의 적에게 더 큰 상처와 재난을 불러올 수 있는 기회를 주는지에 대하여 토론해 보십시오.

다섯째날

한숨

성경읽기: 시편5:1-6

**묵상:** 숨을 한 번 크게 내쉬세요. 한 숨소리든 우리가 깊은 슬픔에 잠겼거나, 너무나 지쳤을 때, 혹은 안도의 소리로 나올 때도 있다. 다윗은 시편38:9절에 이렇게 말하였다. “주여 나의 모든 소원이 주의 앞에 있사오며, 나의 탄식이 주의 앞에 감추이지 아니하나이다” 이렇듯이 하나님은 기도하는 말만 들으시는 것이 아니라 당신이 생각하는 것, 숨소리도 들으시고 다 이해하시는 분이십니다.

나는 다윗이 이렇게 고백하는 것을 들을 수 있습니다. “나는 지금 너무도 고통이 심하여 나의 탄식소리마저 이 노래에 들어 있다. 당신은 나의 왕이신 나의 하나님이 나의 탄식소리도 들으신다는 것을 아시나요? 그 분은 내가 슬픔에 잠겨있을 때

나의 숨소리까지도 들으십니다. 내가 밧줄의 끝에 매달려 있고, 더이상 붙잡을 수 없을 때 나의 왕되신 하나님께 나를 붙잡아 달라고 애원합니다.”

다윗은 계속 이어가기를 “나의 왕, 나의 하나님이며, 나의 부르짖는 소리를 들으소서. 내가 주께 기도하나이다”(2절)

당신은 언제 도움이 필요합니까? 문제에 부딪혔을 때입니다. 더 이상 아무런 힘이 남아 있지 않을 때 도움이 필요합니다.

다윗은 좌우로 봤을 때 여러가지 문제에 직면해 있었음에도 불구하고, 위아래를 볼 줄 알았다. 그가 하나님은 나의 왕이라고 고백한 것을 알아차렸습니다. 다윗에게 하나님은 그냥 왕이 아니고 나의 왕이신 것이다. 그냥 하나님이 아니고 나의 하나님인 것이다.

다윗은 하나님을 왕이라고 부르고 있다. 당신이 아무리 많은 영향을 미치고 있다고 할찌라도 당신 또한 누군가의 영향을 받고 있어야 한다. 당신이



아무리 많은 사람들을 인도하고 있다 할찌라도,  
당신 또한 누군가의 인도하심을 받고 있어야 한다.

**셀라:** 3절에 보면 “아침에 주께서 나의 소리를  
들으시리니” 모든 것을 정지하고 제일 먼저  
예수님을 첫 압선으로 삼으십시오. 당신이 할 수  
있는 것이 한숨쉬는 것이라 할찌라도 예수님께  
나아가십시오. 하나님은 당신의 숨결소리도  
들으십니다.

**기도하기 위한 멈춤:** 당신을 한숨쉬게 하는 것들이  
무엇인지 이야기하고, 다른 사람과 함께  
기도하시고 도움을 구하는데 두려워하지 마십시오.

**소그룹:** 예수님을 첫 압선으로 삼는데 필요한  
방법을 이야기해 보세요. 아이들이나 청소년들이  
어떻게 하면 매일 예수님과 시간을 보낼 수 있는지  
이야기해 보세요.

여섯째날

기대

성경읽기: 시편5:3, 7-12

**묵상:** 기대란 어떤 일이 일어날 것에 대하여 상상하며 기다리는 것이다. 큰 기대를 가질 수도 있고 적은 기대를 가질 수도 있다. 자기 자신에 대하여 큰 기대를 가질 수도 있고 나는 결코 큰 일을 할 수 없다고 기대할 수도 있다. 당신은 무엇을 기대합니까?

다윗의 마음을 한 번 들어보세요. 나는 기대속에 기다립니다. 이 속에는 하나님이 응답하실 것이고, 역사하실 거라는 큰 확률이 포함되어 있다. 내가 어떻게 아느냐고요? 왜냐하면 하나님은 늘 그렇게 해 오셨기 때문입니다. 내 안에 어떠한 일이 일어나든지, 내 주변에서 어떠한 일이 일어날찌라도 나는 어찌면이 아니라 오로지 어떻게 하나님께서 역사할 것인가를 기다린다. 나는 나의

인생의 어려운 고비마다 나에게 응답하셨던 나의 왕이시고 나의 하나님인 그 분을 기대하며 기다린다.

시편을 읽을 때에 다윗의 삶에 대하여 읽은 것도 그가 어떻게 이런 노래(시편)를 쓰게 되었는지 이해하는데 도움이 된다. 때로는 성경에 나오는 말씀들이 그저 이상적이라고만 느껴질 때가 있다. 이 진리의 말씀들을 주일에 듣긴 하지만, 과연 월요일도 적용이 되는 것일까?

다윗은 자신의 인생중에 하늘을 날을 듯한 기쁜 날에만 시편을 기록한 것이 아니라 기가막힌 실망의 날에도 시편을 기록하였다. 사무엘하15장을 기억하나요? 우리는 다윗이 시편3:4에 기록한 “내가 나의 목소리로 여호와께 부르짖으니 그가 응답하시는데도다”를 읽을 때, 결코 그의 인생이 원망하지 않았다는 것을 기억해야 한다. 우리의 인생이 순조롭게 향해갈 때 하나님께 큰 기대를

갖는 것과 살아남기 위해 도망가는 중의 상황은 큰 차이가 있다.

**셀라:** 당신은 무엇을 찾고 있습니까? 당신은 무엇을 기대하고 있습니까? 당신의 기대를 높이기 위해 오늘 무엇을 할 수 있습니까? 당신의 주위에서 일어나고 있는 그 어떤 일들도 당신보다 더 높은 곳을 바라봄으로 당신의 내부를 바꿀 수 있다.

**기도하기 위해 멈춤:** 당신의 인생과 가족, 교회를 위해 무엇을 기대하십니까? 기도할 때 어떤 일이 일어날 것인가를 기대하며 기다립니까?

**소그룹:** 교회의 많은 사람들이 문제의 해결점이 되지 못하고, 문제에 대하여 목소리만 높입니다. 하나님께 해결점을 위해 기도하십시오. 하나님이 당신에게 응답하실까를 기도하지 말고, 어떻게 응답하실지를 기도하십시오. 잠깐동안 조용히 멈추어서 하나님의 음성을 들으세요.

일곱째날

피곤

성경읽기: 시편6

묵상: 시편에는 많은 감정이 표현되어 있는데 다윗의 6번째 시편에는 가슴이 무너지는 고통들이 기록되어 있다. 자세한 상황을 우리는 알 수 없지만, 다윗의 감정이 최고로 고통에 부딪쳐서 그의 몸을 상하고 있음이 보여진다. “나는 약하고, 곤하며, 눈물로 침상을 띄우고, 내 눈이 근심을 인하여 쇠하고, 내가 늙어갑니다.”

감정의 고통이 육체의 슬픔이 됩니다. 그의 뼈조차 고통 받습니다. 무엇인가 그의 정곡을 찢렸습니다. 스트레스는 우리를 약하게 만들고, 지치게 하며, 우리를 짓누르고 맵니다. 우리를 늙어 버리게도 할 수 있다. 당신의 삶속에 타격을 주는 것이 무엇입니까? 그의 몸과 인생의 모든 것이 잘못되어

갈 때도, 다윗은 위 아래를 바라보았다. 수많은 것들이 그를 잡아누르려고 하지만, 다윗은 그의 목소리를 높였다. “나에게 은혜를 베푸소서”, “나를 치유하소서”, “나를 건지소서”, “나를 구하소서” 그의 상황은 아무 것도 변한 것이 없지만, 그는 그의 기도가 하나님께 상달되었다는 소망을 갖게 된다. “여호와께서 내 간구를 들으셨음이여, 여호와께서 내 기도를 받으시리로다(9절)” 당신도 같은 희생을 가질 수 있다. 감정의 고통과 육체의 슬픔이 아무리 크더라도 당신을 잡아 누르려고 하는 것에 승복하지 마세요. 하나님을 향해 당신의 목소리를 높이고, 그의 은혜와 치유와 도우심을 체험하십시오.

**셀라:** 당신은 감정의 고통때문에 육체또한 고통받고 계십니까? 어느 곳에 하나님의 은혜가 필요합니까? 하나님이 무엇을 치유하시길 원하십니까? 무엇으로 부터 건져지기를 바랍니다?

당신의 필요한 도움을 받기 위해 오늘 어디로  
가겠습니까?

**기도하기 위한 멈춤:** 당신이 육체적으로 고통받고  
감정적으로 나약해진 부분을 위해 기도를  
부탁하시요. 당신이 받을 수 있는 큰 도움중에  
하나는 다른 이들과 함께 기도하는 것이다.

**소그룹:** 지금 썸이면 당신의 시련을 다른 사람들과  
나누는 것이 편안해 질 수도 있다. 본인이  
원한다면 각 사람들이 자신들의 어려움을 나눌 수  
있도록 시간을 주세요.