



마음열기

평온한 삶을 해치는 마음습관 6가지

1. 남들이 자신의 기분을 알아줄 거라고 기대한다.

우리가 느끼는 기분은 우리 자신에게는 너무나 명확하기 때문에 상대에게도 명확하게 전해지리라고 생각한다. 그런데 상대가 고집을 부리면서 우리의 기분을 모른 척한다고 여기기 때문에 우리를 이해할 것을 강요하고, 그러면 궁지에 몰린 상대도 화가 나게 된다.

2. 상대에게 원한을 품는다.

"용서하고 잊어버려라"는 말은 좋은 충고처럼 들리지만, 실제로 그 말대로 살기는 너무 어렵다. 용서하지 못하는 것은 계속해서 비난하는 것과 마찬가지다.

3. 마음속에 분노와 증오를 품고 화해하려 한다.

마음속에 미움을 품고 있으면서 상대를 사랑하려고 애쓴다면 잠시 휴전은 할 수 있을지 모르지만 진정한 평화는 얻을 수 없다. 마음에 증오를 품고 있으면 우리는 상대를 경계하게 되고, 사소한 비판에도 방어적으로 행동하게 된다.

4. 강박관념과 강박적인 행동에 시달린다.

강박이란 불가항력적인 기분을 사고(思考)로 바꾸려는 무의식적인 시도다. 그 사고의 패턴을 계속해서 반복 재생하여 불편한 마음이 사라질 때까지 정신을 딴 데로 돌리려고 한다. 하지만 그 결과는 많은 에너지를 낭비하고 아무것도 얻지 못한다.

5. 패배감에 사로잡혀 남을 시기한다.

다른 사람의 성공이나 지위, 행위, 잘생긴 외모 등 자신이 갖지 못한 것을 시기하는 것은 패배적인 태도다. 남을 시기하다 보면 자신의 가치를 잊고 결핍감에 시달리게 되며, 그러다 보면 실제로 결핍될 수밖에 없다.

6. 충고를 원하지 않는 사람에게 충고한다.

사람들이 화가 날 때는 보통 두 가지 요소가 개입된다. 상황 그 자체에 좌절하는 것, 그리고 외로움을 느끼는 것이다. 그런데 대부분은 "나는 문제가 있어"라는 말만을 듣기 때문에 그런 사실을 인식하지 못한다. 그리고 그 말은 도움을 요청하는 것처럼 들리기 때문에 우리는 충고로 답을 한다. 하지만 상대가 진정으로 원하는 것은 외로움을

좀 덜 느끼고 싶고, 당신이 자신을 배려하고 있다는 것을 느끼고 싶은 것뿐이다

📖 위의 글 중 가장 공감이 가는 내용이 있거나 동의 할 수 없는 내용이 있다면 어떤 것인지 서로 나누어 보세요.

📖 지금 현재 당신의 삶에서 누군가와 불편한 마음이나 상황으로 인해 마음을 평안하게 하지 못하는 것이 있다면 서로 나누어 보세요.

📖 내가 생각하는 화평은 () 이다. 아래 글을 읽고 당신이 생각하는 화평과 아래 내용과 어떤 차이가 있는지 서로 나누어 보세요.

사람들은 화평을 갈등이나 싸움이 없는 것이라고 정의한다. 하지만 하나님은 화평의 개념을 단지 갈등이나 싸움이 없는 상황으로 한정하지 않으신다. 하나님께서 보실 때, 바른 관계를 낳는 의의 현존이다. 화평은 그저 전쟁을 그치는 것이 아니다. 화평은 원수를 사랑으로 하나 되게 하는 의를 낳는 것이다. 성경에서 말하는 화평 즉 샬롬은 그저 전쟁이 없으시길 이란 뜻이 아니라, 하나님께서 주실 수 있는 모든 의와 선을 가지시길 이란 뜻이다.

📖 존 맥아더의 팔복 중



나눔

1. 아래 성경을 읽고 다음 질문들에 대해 서로 나누어 보세요.

야고보서 3:13-18

13너희 중에 지혜와 총명이 있는 자가 누구냐 그는 선행으로 말미암아 지혜의 온유함으로 그 행함을 보일지니라

14그러나 너희 마음속에 독한 시기와 다툼이 있으면 자랑하지 말라 진리를 거슬러 거짓말하지 말라

15이러한 지혜는 위로부터 내려온 것이 아니요 땅 위의 것이요 정욕의 것이요 귀신의 것이니

16시기와 다툼이 있는 곳에는 혼란과 모든 악한 일이 있음이라

17오직 위로부터 난 지혜는 첫째 성결하고 다음에 화평하고 관용하고 양순하며 긍휼

과 선한 열매가 가득하고 편견과 거짓이 없나니

18화평하게 하는 자들은 화평으로 심어 의의 열매를 거두느니라

📖 야고보는 화평케 하는 자가 되기 위한 필요조건을 무엇이라 소개하고 있습니까?(13절)
우리가 화평케 하는 자가 될 수 있기 전에 우리 안에서 어떤 일이 일어나야 한다고 소개하고 있는지 서로 나누어 보세요. (17-18절)

📖 본문에서 화평의 결과(18절)와 팔복에서 소개하고 있는 화평한자의 결과에 대해 서로 나누어 보세요.

약 3:18	
마 5:9	

📖 위에 소개한 화평케 하는 자에 대한 내용을 비추어볼 때 화평을 주는 자로서의 당신은 어떤 사람입니까?

자녀와의 관계	
배우자와의 관계	
직장동료와의 관계	
교회 공동체에서	

2. 아래 글을 읽고 당신이 있는 곳에서 심어야 할 화평의 씨앗은 어떤 것들이 있는지 구체적으로 서로 나누어 보세요.

성경적 살롬은 모든 면에 있어서 원만한 관계를 내포하며, 그것은 모든 방향과 관계 속

에서 이해되는 행복을 뜻한다. 우리가 원만함을 만드는 자는 복이 있나니 라고 해석을 할 수만 있다면 그리고 의미를 부여할 수 있다면 우리는 그럴 것이다. 화평케 하기 위해 성경대로 공동체를 이루는 것이다. 화평케 하는 자는 화해하는 자인 것이다.

데일 부르너의 The Ohrist Book 중

가정에서	
직장에서	
교회에서	



적용과 결단

우리는 다른 사람들과의 관계를 떠나서는 살 수 없게 만들어 졌습니다. 관계 속에서 웃기도 하고 울기도 하고 행복하기도 하고 불행하기도 합니다. 예수님은 이러한 관계 속에 살아가는 우리를 자신의 제자로 부르시면서 우리가 마땅히 관계 속에서 행해야 할 것을 당부하십니다. 그것은 바로 평화를 이루는 자로 살아가라는 것입니다. 우리는 우리가 처한 모든 삶의 현장에서 평화를 만들어야 할 책임이 있습니다. 우리가 평화를 만드는 사람이 된다는 것은 적당히 이 사람과 저 사람의 의견을 중화시켜 타협하는, 절충에 유능한 사람이 된다는 것을 의미하지 않습니다. 주님이 원하시는 평화는 우리의 선한 행실을 통해 의의 열매를 맺는 평화입니다. 성경은 이 평화를 만드는 자들이 행복하다 복이 있다고 소개합니다. 이 평화를 만드는 자들이 하나님의 아들이라 일컬음을 받을 것이라고 약속하고 있습니다.

우리 삶이 우리의 메시지를 뒷받침하지 못한다면 그 메시지는 설득력을 잃어버릴 수밖에 없습니다. 우리가 정말 화평케 하는 복음을 증거하기 원한다면, 화평케 하는 삶이 되도록 노력해야 합니다.

주님은 자신이 만나는 모든 사람들에게 평화를 선물해 주셨습니다. 주께서 가시는 모든 곳에 평화가 이루어졌습니다. 그리고 자신의 제자들인 우리들에게 위와 같이 평화를 선물해 주는 자로 평화를 이루는 자로 살아가라고 말씀하십니다.

그리스도의 제자 된 우리가 가는 모든 곳에 이 평화가 만들어지고 있습니까?

그리스도의 제자 된 우리가 만나는 사람들에게 평화가 전해지고 있습니까?

그리스도의 제자로 우리는 이 평화를 증거 하는 삶을 살고 있습니까?

그리스도의 제자로 우리는 평화의 씨앗을 심는 자로 살아가고 있습니까?

그리스도의 제자로 우리는 평화의 열매인 의의 열매를 맺고 살아가고 있습니까?



기도