

 마음열기

스마트폰 중독 테스트

1. 핸드폰을 잃어버리면 친구를 잃는 느낌의 불안장애 증상을 느낀다.()
2. 화장실에 핸드폰을 가지고 간다. ()
3. 패드가 쿼티 (컴퓨터 자판과 같은 배열) 키패드다. ()
4. 밥을 먹다가 핸드폰 소리가 들리면 즉시 달려간다. ()
5. 핸드폰이 없으면 손이 떨리고 불안하다. ()
6. 핸드폰으로 쇼핑을 한 적이 2회 이상이다. ()
7. 핸드폰 글자 쓰는 속도가 남들보다 빠르다. ()
8. 핸드폰에 설치한 앱이 30개 이상이고 대부분 사용한다. ()
9. 핸드폰을 보물 1호라고 여긴다. ()
10. 하루에 핸드폰을 2시간 이상 쓴다. ()

1~3 : 적당히 하고 있어요.

4~7개 : 스마트폰을 상당히 많이 사용하고 있어요.

8개 이상 : 스마트폰 중독일 가능성이 매우 높아요

충동구매 테스트

1. 가계부나 카드 명세서 등은
① 관리하지 않는다 ② 관리하고 있다
2. 카드 사용주기, 결제일, 지불금액 등을
① 별로 의식하지 않는다 ② 파악하고 있다
3. 친구나 지인이 가지고 있는 최신 유행 상품은
① 관심을 가지고 있다 ② 유행에는 관심이 없다
4. 건강식품이나 건강 관련 제품이 집에 왔을 때
① 온 순간부터 상자를 열 때까지가 가장 두근거린다
② 설명서를 보거나 실제로 사용할 때 두근거린다

5. 가게에서 처음 보고 마음에 든 상품이 있었을 때

- ① 점원에게 말을 걸어 어떤 상품인지 물어본다
- ② 카탈로그를 입수하거나 다른 상품과 비교한다

6. 지갑 속 포인트 카드나 마일리지 카드는

- ① 다양한 종류를 다수 보유하고 있다
- ② 사는 장소나 이용하는 서비스가 제한되어 있어 적은 편이다

7. 점원이 어떤 말을 했을 때 더 물건을 사게 되는지?

- ① 잘 어울리네요, 멋져요! ② 지금 사면 싸게 사시는 거예요.

8. 신뢰할 수 있는 스태프가 있는 단골 매장이

- ① 있다 ② 없다

9. 회사에서 쉬는 시간, 점심시간, 시간이 비는 오후에는

- ① 친구나 동료와 대화를 즐기는 것이 좋다
- ② 혼자서 책을 읽거나 생각을 하고, 거리를 걷는 것이 좋다

10. 양복을 입고 있는 세일즈맨은

- ① 역시 신뢰감이 든다 ② 왠지 모르게 낯은 느낌이 든다

11. 세일즈맨의 지위, 회사명은

- ① 이름이 알려진 대기업일수록 좋다 ② 크게 중요하지 않다고 생각한다

12. 어느 쪽이 더 좋다고 생각하는지?

- ① 10만원짜리 상품이 2개일 때 15만원
- ② 10만원짜리 상품이 1개일 때 8만원

13. 좋아하는 연예인이 추천하는 상품을

- ① 좋아하는 연예인이 추천한다는 이유로 산 적이 있다
- ② 산 적이 없다

①의 숫자가 ②보다 4개 이상 많다 -> 낚시를 당해 충동구매 하는 타입

①의 숫자가 ②보다 1~3개 많다 -> 자신은 영리하게 산다고 착각하는 타입

②의 숫자가 ①보다 1~3개 많을 때 -> 냉정하게 대응할 수 있는 타입

②의 숫자가 ①보다 4개 이상 많다 -> 자신의 판단이 전부라고 생각하는 타입

 위 두 가지 결과에 대해 서로 나누어 보세요.

 당신의 삶에서 절제하기 정말 힘든 것들이 있다면 어떤 것인지 왜 절제하기 힘든지

서로 나누어 보세요.



나눔

1. 아래 성경을 읽고 다음 질문들에 대해 서로 나누어 보세요.

잠언 25:28

28 자기를 다스리지 못하는 자는 성벽이 무너진 성과 같다

고린도전서 9:25

25 경기를 하려는 사람은 모든 면에서 자기 절제를 하는 법입니다. 그들은 썩어 없어질 면류관을 얻으려고 절제를 하지만, 우리는 썩지 않을 면류관을 얻으려고 그렇게 합니다.

베드로후서 1:5-8

5 그러므로 너희가 더욱 힘써 너희 믿음에 덕을, 덕에 지식을,
6 지식에 절제를, 절제에 인내를, 인내에 경건을,
7 경건에 형제 우애를, 형제 우애에 사랑을 더하라
8 이런 것이 너희에게 있어 흠족한즉 너희로 우리 주 예수 그리스도를 알기에 게으르지 않고 열매 없는 자가 되지 않게 하려니와

☞ 잠언기자는 “자기를 다스리지 못하는 자는 성벽이 무너진 성과 같다”고 합니다. 혹 내 삶에서 ‘성벽이 약한 부분’은 어디인가요?

☞ 일상에서 감정이나 습관을 절제하지 못해 어려움을 겪었던 경험이 있다면 나눠볼 수 있을까요? (다이어트, 담배나 술 끊기 등등) 이러한 실패 경험이 당신에게 미친 영향은 어떤 것인지 서로 나누어 보세요.

☞ 자신을 다스리는 힘을 기르기 위해 지금 실천하고 있는 작은 습관이나 노력, 자기만의 노하우가 있다면 나누어 주세요.

☞ 무언가 절제를 한다는 것은 외로운 싸움과 같습니다. 그래서 절제를 실천한다는 게 더 어렵기도 합니다. 갈라디아서 6:2은 이러한 외로운 싸움을 하고 있거나 시작하려는

우리에게 어떤 교훈을 주고 있는지 서로 나누어 보세요.

🗨️ 나와 함께 절제를 도와주고 서로 격려할 수 있는 동료 있다면 어떤 사람이고, 어떤 도움을 받고 싶나요? 우리가 서로 책임을 지는 공동체 안에서 어떤 구체적인 행동을 실천할 수 있을까요?



적용과 결단

이 세상에서 가장 어려운 일 중의 하나가 있다면 무언가를 절제하는 일이 아닌가 싶습니다. 건강을 위해 맛있는 음식을 절제해야할 수도 있고, 나도 모르게 하고 있는 나쁜 습관들을 절제해야할 수도 있고, 때론, 술, 담배, 부적절한 일들, 감정, 중독 등 절제해야할 것들이 많이 있는 게 사실입니다.

왜 우리는 절제의 삶을 살아야 할까요? 우리가 절제해야하는 것들의 대부분이 우리의 욕망으로부터 시작을 했고 그 욕망은 우리의 감각을 무디게 만들고 끊임없이 우리를 더 깊은 욕망으로 빠져들게 합니다. 이 욕망을 절제한다는 것은 여간 어려운 것이 아닙니다. 혼자 힘으로는 더욱더 쉬운 일이 아닙니다. 하지만 성경은 이런 우리에게 성령님을 소개해 주십니다. 성령을 신뢰하고 그분을 따라 살 때, 그리스도가 우리를 다스릴 때 우리는 이 욕망들을 절제할 수 있다고 말이지요. 그리고 공동체가 함께 할 때 이 욕망들을 절제할 수 있다고 이야기 합니다.

당신이 지금 시작하려는 절제의 결단에 소그룹 공동체 안에서 서로 책임을 함께 할 동료가 되어 주는 것은 어떨까요? 지금 당신의 이야기를 해 주세요. 그리고 함께 기도해 주세요.



기도