

## 중앙교회 가정예배서

인도자 : 가족 대표

### 사도신경 ..... **다같이**

나는 전능하신 아버지 하나님, 천지의 창조주를 믿습니다. 나는 그의 유일하신 아들, 우리 주 예수 그리스도를 믿습니다. 그는 성령으로 잉태되어 동정녀 마리아에게서 나시고, 본디오 빌라도에게 고난을 받아 십자가에 못 박혀 죽으시고, 장사된 지 사흘 만에 죽은 자 가운데서 다시 살아나셨으며, 하늘에 오르시어 전능하신 아버지 하나님 우편에 앉아 계시다가, 거기로부터 살아 있는 자와 죽은 자를 심판하러 오십니다. 나는 성령을 믿으며, 거룩한 공교회와 성도의 교제와 죄를 용서받는 것과 몸의 부활과 영생을 믿습니다. 아멘.

### 찬 송 ..... **412장 ..... **다같이****

1. 내 영혼의 그윽히 깊은 데서 맑은 가락이 울려나네  
하늘 곡조가 언제나 흘러나와 내 영혼을 고이싸네
2. 내 맘 속에 솟아난 이 평화는 깊이 묻히인 보배로다  
나의 보혈르 캐내어 가져갈자 그 아무도 없으리라
3. 내 영혼에 평화가 넘쳐남은 주의 큰 복을 받으리라  
내가 주야로 주님과 함께 이어 내 영혼이 편히 쉬네
4. 이 땅 위의 험한 길 가는 동안 참된 평화가 어디 있나  
우리 모두다 예수를 친구삼아 참 평화를 누리겠네  
(후렴) 평화 평화로다 하늘 위에서 내려오네  
그 사랑의 물결이 영원토록 내 영혼을 덮으소서

### 기 도 ..... **가족 중**

### 성경봉독 ..... **마태복음 5장 38-42절 ..... 인도자**

### 설 교 ..... **“여유로운 삶” ..... 인도자**

### 기도(합심기도) ..... **설교자/다같이**

1. 새로운 해에 이 나라와 민족이 주의 영광 나타내는 삶을 살게 하옵소서.
2. 온전한 믿음, 건강한 교회로 성장하고 부흥하게 하옵소서.
3. 겨울철 안전사고로부터 보호하시고 육신의 강건함을 더하여 주옵소서.

### 주기도문 ..... **다같이**

하늘에 계신 우리 아버지, 아버지의 이름을 거룩하게 하시며, 아버지의 나라가 오게 하시며, 아버지의 뜻이 하늘에서와 같이 땅에서도 이루어지게 하소서. 오늘 우리에게 일용할 양식을 주시고, 우리가 우리에게 잘못된 사람을 용서하여 준 것 같이 우리 죄를 용서하여 주시고 우리를 시험에 빠지지 않게 하시고 악에서 구하소서. 나라와 권능과 영광이 영원히 아버지의 것입니다. 아멘.

## 여유로운 삶

마태복음 5:38-42

최근 미국에서 ‘연결되지 않을 권리’ 법안이 상정되었다. 워싱턴 포스트는 “가상 사무실 시대를 사는 우리에게 정신 건강을 보호하고 번아웃을 피하고 가족과의 시간을 보장하기 위해 이러한 법을 만드는 것이 중요하다”고 했다. 번아웃은 ‘일의 이상과 현실이 괴리된 상태’로서, 육체적 정신적 과부하이며, 감당할 수 있는 정상값을 넘는 경우다. 일이 삶의 전부는 아니다. 일하기 위해 살지 말고, 살기 위해 일해야 한다. 인류가 이렇게 바빠지게 된 계기는 시계와 전등의 발명 때문이다. 1370년 독일 쾰른에 공공 시계탑이 생겨남으로써 시간이 자연법칙에서 기계적으로 바뀌었고, 1879년 에디슨이 전구를 발명함으로써 밤에도 활동할 수 있게 되었다. 과거에는 여유시간이 부의 증거였지만 현재는 바쁨이 부의 증거다. 바빠지면서 사람들의 집중력도 저하되었다. 디지털 혁명 전인 2000년에는 주의 집중 시간이 12초였지만 지금은 8초다. ▶본문에는 구약 율법의 본질로서 “눈에는 눈으로, 이는 이”라는 동형동해복수법이 나온다. 인과응보의 원리와 공의의 원리를 구현하는 구호다. 하지만 예수님은 신자들은 여유를 더 가져야 한다고 하셨다. 악한 자를 대적하지 말고, 고발하는 자에게 온유하며, 강요하는 자에게 더 주고, 구하는 자에게는 소원을 외면하지 말고 하신다. 한 마디로 ‘자기 권리의 포기’ 즉 ‘내려놓음’이다. ▶ ① 마음의 여유: 오른뺨을 때리면 왼편 뺨도 돌려 대야 한다. 우리는 넓은 마음에 심리적 쿠션도 커야 한다. 이는 저주는 마음, 양보하는 마음, 용서하는 마음, 참는 마음, 일흔에 일곱 번까지 용서하는 마음이다. ② 물질적 여유: 속옷을 달라고 하는 자에게 겹옷도 벗어 줘야 한다. 겹옷이 더욱 중요하고 귀했는데 물질적으로도 여유를 갖고 이웃을 대하라는 의미다. 작은 것을 요구하는 자에게 큰 것도 아낌없이 주라. 탕자를 집으로 돌아오게 한 것은 아버지의 풍요로움이었다. 아버지의 넉넉한 마음, 아버지의 물질적 여유가 아들을 돌아오게 만들었다. ③ 시간의 여유: 오 리를 가자고 하면 십 리를 가주는 왕십리 정신이 필요하다. 이처럼 원수의 준동과 격동, 억울한 일에도 신자들이 흔들림이 없는 비결은 바로 여유다. 세상의 본질은 여유 없음이다. 분주하고 바쁘고 악의에 찬 삶이다. 여유 없는 사람은 항상 불안하고, 걱정과 염려가 많고, 조급하고, 남을 비난하고, 실적에 집착하고, 일중독에 빠지고, 설 줄을 모른다. 존 마크 코머의 『슬로우 영성』에서는 두 가지의 대조적인 삶의 모습이 나온다. 여유↔바쁨, 느림↔서두름, 조용함↔시끄러움, 깊은 관계↔고립, 혼자↔무리, 집중↔산란, 분명↔혼동, 감사↔욕심, 만족↔불만, 믿음↔걱정, 사랑↔분노, 기쁨↔우울, 평안↔불안. 에릭 프롬의 『소유냐 존재냐』에, 안식일은 “소유하지 않은 것처럼 생활하며, 기도하고, 공부하고, 먹고, 마시고, 노래 부르고, 사랑하고, 온전한 자기 자신이 되는 기쁨의 날”이라고 했다. 현대인은 안식일을 잃어버렸다. 세상의 원리는 사탄이 대변하는데 예수님은 이를 말씀으로 이기셨다. 사탄은 예수님을 떡, 권력, 이적으로 유혹했다. 소유하라는 것이다. 하지만 예수님은 존재로서 자기를 드러내시고 승리하신다. ▶복음이 예수님의 전기라면 우리는 그에게 배우고 본을 따라야 한다. 예수님이 때로 광야로 나가셨다면 우리도 그러해야 한다. 광야(헬, 에레모스)는 사막, 버려진 곳, 황폐한 곳, 외진 곳, 외로운 곳, 조용한 곳, 한적한 곳이다. 예수님은 더 많은 사람들이 찾아오고 요구되는 일이 많아질수록 더 자주 한적한 곳으로 가셔서 기도하셨다. 조급증을 버리자. 삶의 속도를 늦추자. 적당히 거절하는 방법을 알자. 우리는 안식에 들어가기에 힘쓰되 천국에서만이 아니라 이 세상에서도 안식에 들어가도록 훈련해야 한다. 조용한 삶을 영위하는 것을 여러분의 야망으로 삼아라.