

# 42 분노 다스리기

## Chapter

엡 4:26~27, 약 1:19~20

찬송가 483장 (너 예수께 조용히 나가), 찬양 192장 (내가 죽어야)

### 오늘 배울



### 말씀

1. '화를 내는 것'은 부정적인 분노이고 '의분'은 긍정적인 분노임을 압니다.
2. 분노는 다스릴 수 있고 적절히 통제할 수 있는 감정임을 압니다.

### 마음 열기



### 분노를 다스리는 약

부부싸움을 심하게 하는 어떤 부부가 정신과 의사를 찾아갔습니다. 의사가 자초지종을 듣고는 노란 물약이 든 큰 통을 하나 가져왔습니다. “만약 화가 치솟거든 이 물약을 세 손가락씩 꼭 드시기 바랍니다. 그러나 반드시 1분 동안 머금은 후에 삼켜야 합니다. 그러면 큰 효과를 볼 것입니다.” 부부는 의사 말대로 화가 나면 물약을 마셨습니다. 물약을 먹고 3분이 지나니 신기하게도 마음이 가라앉았습니다. 그리고 얼마 후에 약이 떨어지자 부부가 다시 의사를 찾아가서 약을 더 조제해 달라고 하였습니다. 그러자 의사가 이렇게 대답했습니다. “사실 그 약은 설탕물입니다. 부부가 싸움을 안 하게 된 것은 그 설탕물을 먹고 3분을 기다리는 동안 분노를 삭였기 때문입니다.”



## 말씀을 이해하기

우리는 분노에 대해 올바르고 균형 잡힌 시각을 가져야 합니다. 사람들은 대부분 분노가 나쁜 것이며, 죄라고 생각하는 경향이 있습니다. 그러나 분노 역시 하나님께서 인간에게 주신 감정이며, 그 하나님은 인간의 죄에 대해서 분노하시는 분입니다. 예수님 역시 성전을 정결케 하실 때에 거룩한 분노를 내셨습니다. 다윗이 골리앗과 싸울 때에도 다윗은 분노한 상태에 있었습니다. 이러한 분노들은 모두 하나님의 영광을 위한 분노이며, 정의감에서 나오는 것입니다. 이런 분노는 엄청난 에너지가 되어 사람에게 큰 힘을 주며, 하나님의 일을 이룰 수 있도록 돕습니다.

반대로 우리가 흔히 화, 짜증, 성냄이라고 표현하는 부정적인 분노가 있습니다. 이러한 분노는 자신을 위한 것으로서 이기심에서 나오는 것이며, 잘 다스려지지 않을 경우 분별력을 상실하게 만들고, 죄와 쉽게 연결되며, 마귀에게 틈을 주는 빌미가 되기도 합니다. 그래서 결국은 나 자신은 물론 다른 사람들에게도 큰 피해를 줄 수 있습니다. 그러므로 우리는 이러한 잘못된 분노를 잘 다스릴 수 있어야 하겠습니다. 분노는 얼마든지 다스릴 수 있는 감정입니다. 분노를 다스리는 사람은 자신을 다스릴 수 있는 사람입니다. 그리고 자신을 다스릴 줄 아는 사람만이 성숙한 인간으로서 다른 사람을 사랑할 수 있습니다.

모든 문제는 자기 안에서 시작됩니다. 성경은 노하기를 더디 하는 사람을 탁월한 인물이라고 말씀하고 계십니다. 예수님은 모든 일에 오래 참음으로 직접 그 분을 보여주셨습니다. 그렇다면 나는 어떻게 하면 화를 다스리고 노하기를 더디 할 수 있을까요?

## 공과말씀정리

## 말씀을 마음 판에 새기기



노하기를 더디 하는 자는 용사보다 낫고 자기의 마음을 다스리는 자는 성을 빼앗는 자보다 나으니라 (잠 16:32)

He who is slow to anger is better than the mighty, And he who rules his spirit than he who takes a city. (Pr 16:32)



## 말씀을 더 깊게 묵상하기

1. 다음 범위의 성경을 읽고 묵상한 후 제목을 붙이거나 내용을 요약해 보세요.  
혹은 느낀 점을 쓰거나 핵심 구절이라고 생각되는 절을 자유롭게 적어 보세요.

(창 4:5~8)

(대하 26:19~21)

(갈 5:22~23)

2. 삼상 17:26~28절 말씀을 읽고 다윗의 골리앗에 대한 분노와 엘리압의 다윗에 대한 분노는 서로 어떻게 다른지 생각하고 기록해 봅시다.



## 말씀에 맞게 내 생각 바꾸기

사무엘하 16:5~12절 말씀을 세 번 읽어 보고 다음 질문에 대답해 봅시다.

1. 시므이가 다윗을 저주하는 내용은 정당한 것인가요, 부당한 것인가요?
2. 이에 대한 아비새의 반응에 대해 어떻게 생각하나요?
3. 아비새와 대조되는 다윗의 반응에 대해서는 어떻게 생각하십니까? 다윗은 힘이 있는 왕임에도 불구하고 왜 그러한 반응을 보였을까요?
4. 다윗이 자신의 억울함과 분노를 다스릴 수 있었던 비결은 무엇인가요?
5. 화가 났을 때 나는 주로 어떻게 행동합니까? 본문 가운데 나에게 도움이 되거나 적용시킬 수 있는 부분이 있다면 기록해 보세요.



## 말씀을 삶에 적용하기

영혼 없는 몸이 죽은 것같이 행함이 없는 믿음은 죽은 것이니라 (약 2:26)

1. 오늘 배운 말씀을 이번 주 생활에 어떻게 적용할지 적어 보세요.

하나.

둘.

셋.

2. 지난 주에 적용하기로 한 내용을 돌아보고 평가를 적어 보세요.



## 말씀대로 살도록 기도하기

삶 가운데 항상 기뻐하고 감사하는 습관을 가질 수 있기를 기도합니다. 그리고 화가 날 때에 충동적으로 행동하지 않고 분노를 다스릴 수 있기를 구합니다.



# 우리들의 이야기

## 영혼 없는 육체란



여기 고무장갑이 있습니다.

고무장갑은 손을 위해 만들었습니다.



손이 들어 있을 때 고무장갑은 자기 역할을 합니다.



그러나 손이 빠져나온 고무장갑은



아무 쓸모가 없어집니다.

사람도 그렇습니다.  
육체보다 중요한 것은 영혼입니다.  
영혼이 떠난 육체는 아무 쓸모가 없는 고무장갑과 같습니다.

영혼 없는 몸이 죽은 것 같이 행함이 없는 믿음은 죽은 것이니라 (약 2:26)

## 경쟁심이 낳은 질투심

악마가 리비아 사막을 지나다가 소수의 사람이 한 순례자를 몹시 괴롭히고 있는 곳에 오게 되었습니다. 그 순례자는 그들의 악한 제안들을 쉽게 떨어내 버렸습니다. 악마는 그들이 실패하는 것을 보고 있다가 좋은 수를 알려 주려고 앞으로 나왔습니다.

“너무나 유치하게 행동하고 있잖아. 내가 해 보겠네.”

악마는 그 순례자에게 가서 속삭였습니다.

“네 형제가 방금 알렉산드리아의 주교가 되었다.”

그 순례자의 고요했던 얼굴에 즉시 악의에 찬 질투가 험악하게 덮였습니다. 악마는 보고 있던 이들에게 말했습니다.

“이게 바로 자네들에게 추천해 주고 싶은 방법이지.”





# Wednesday

수요말씀

Date.     |     |

제목 :

강사 :

본문 :

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



# Sunday

주일말씀

Date. | |

제목 :

강사 :

본문 :

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.