

**▶ 다음 질문으로 서로의 마음문을 열어보세요.**

Q. 어린 시절 가장 친한 친구와의 기억을 말해봅시다.

▶ 함께 찬양 드리며 예배로 나아갑시다.

주님의 마음을 본받는 자(찬 455장) / 하나님의 약속 / 마음이 상한 자를 / 사랑의 주님이

▶ 사도신경을 함께 고백합니다.**▶ 모임기도 (셀리더 또는 말은 사람이 기도해주시면 됩니다.)****▶ 말씀을 함께 읽습니다.**

14. 그 사람들이 예수께서 행하신 이 표적을 보고 말하되 이는 참으로 세상에 오실 그 선지자라 하더라
15. 그러므로 예수께서 그들이 와서 자기를 억지로 붙들어 임금으로 삼으려는 줄 아시고 다시 혼자 산으로 떠나 가시니라 (요한복음 6장 14-15절 | 개역개정)

▶ 금주 말씀 되새기기 / “선을 지키는 그리스도인, 선을 넘지 않는 그리스도인”**1. 예수님께서 보여주신 경계의 모범**

예수님께서 사역을 하시는 동안 사람들과 일정한 거리를 두시며 사역하셨습니다. 심지어 제자들과도 적절한 거리를 유지하셨고, 오병이어 기적 이후에는 더욱 분명하게 그 모습을 보여주셨습니다. 사복음서 모두 예수님께서 기적 후에 사람들과 거리를 두셨음을 증언하며, 요한복음에서는 군중들이 예수님을 억지로 임금 삼으려는 시도가 있었음을 밝힙니다. 예수님께서 자신을 임금으로 세우려는 군중들이 가까이 오지 못하도록 하시고, 제자들조차 군중의 영향에 흔들리지 않도록 배를 타고 다른 곳으로 떠나게 하셨습니다. 또한 예수님은 혼자 산에 올라가 기도하시며 홀로 있는 시간을 지키셨습니다. 이를 통해 예수님은 “아버지 하나님을 만나는 영적인 시간은 절대로 양보할 수 없다”는 원칙을 세우셨고, “군중들이 원하는 대로 끌려가지 않겠다”는 경계의 태도를 분명히 하셨습니다.

2. 경계 이론과 관계의 건강함

오늘날 우리에게 필요한 관계의 법칙은 바로 경계이론입니다. 헨리 클라우드와 존 타운센드는 “건강한 관계는 건강한 경계에서 시작된다”고 강조하며, 경계는 나와 타인을 구분하는 심리적, 정서적, 관계적 울타리임을 설명합니다. 경계는 “무엇이 내 책임이고, 무엇이 상대의 책임인지 구분하는 선”으로, 경계 없이 융합된 관계는 시간이 갈수록 문제를 만들어 결국 갈등과 붕괴를 초래한다고 말합니다. 예를 들어 ‘순응형 경계’의 사람은 거절하지 못해 늘 착한 사람으로 살아가지만 마음 안에는 서운함과 분노가 쌓여 결국 폭발하게 됩니다. ‘회피형 경계’의 사람은 도움을 거절하며 고립되며, ‘통제형 경계’의 사람은 타인의 경계를 넘어 자신의 뜻을 강요하여 관계를 왜곡시킵니다. 경계 없는 관계는 결국 친밀함이 아닌 얽힘으로 변질됩니다.

3. 경계가 필요한 이유

경계는 우리의 정체성을 지켜주기 위해 필요합니다. 경계가 없으면 다른 사람의 욕구와 시선에 끌려 다니며 자신을 잃어버리게 됩니다. 또한 경계는 건강한 책임 분담을 위해 필요합니다. 성경은 “서로의 짐을 지되... 각각 자기 짐은 자기가 져야 한다”고 말씀하시며, 경계는 타인을 돕되 대신 살아주지 않도록

도와줍니다. 경계는 또한 자유와 선택의 공간을 확보해 줍니다. ‘거절할 자유’, ‘생각할 시간’, ‘감정을 표현할 권리’를 보장함으로써 건강하고 지속 가능한 관계를 만들어 줍니다. 예수님께서도 우리의 경계를 존중하시며, 문을 두드리고 우리가 스스로 문을 열어 드릴 때까지 기다리셨습니다. “경계는 벽이 아니라 문”이라는 사실을 기억해야 합니다.

4. 자신의 경계를 만드는 법

경계는 타고나는 것이 아니라 배우고 훈련하는 성숙의 기술입니다. 먼저 자신이 무엇을 느끼고 어디까지 견딜 수 있는지를 점검하고, 반복적으로 피로하거나 억울한 상황을 관찰하며 자신을 인식해야 합니다. 다음으로 자신의 책임과 타인의 책임을 구분하고, 작은 거절부터 연습하며, 정직하고 따뜻하게 말하는 표현 훈련을 해야 합니다. 또한 거절할 때 느끼는 죄책감을 다루고, 연습과 반복을 통해 익숙해져야 합니다. 예수님께서서는 혼자 있을 수 있는 힘을 키우셨고, 하나님과 깊이 만날 수 있는 영성을 소유하셨으며, 사람들에게 끌려 다니지 않으셨습니다. 우리도 예수님처럼 자신을 분명히 하고, 타인의 경계를 존중하며, 선을 지키고 선을 넘지 않는 그리스도인이 되어야 하겠습니다.

▶ 아래의 질문으로 은혜로운 나눔의 시간을 가지세요!

1. 요 6:14-15절 말씀과 같이 예수님께서서는 혼자만의 시간을 지키셨고, 군중의 요구에 휘둘리지 않으셨습니다. 앞으로 내가 예수님처럼 꼭 지키고 싶은 ‘하나님께 집중하고자 세워야 할 경계선’은 무엇일까요? 구체적으로 정해보다면, 어떤 모습일까요?
2. 사람들의 기대와 하나님의 부르심 사이에서 갈등했던 경험이 있나요? 그때 어떻게 선택하셨나요?
3. “누군가의 기대나 부탁 때문에 힘들었던 경험”이 있다면 이야기해 주세요. 그때 어떻게 하셨는지 지혜로운 방법을 함께 공유해주세요.
4. “요즘 나에게 가장 소중한 시간”은 언제인가요?

▶나누었던 내용과 더불어 서로를 위해 기도합니다.

1. 예수님처럼 하나님과의 친밀한 시간을 지키는 그리스도인이 되게 하소서

바쁘고 분주한 일상 속에서도 예수님처럼 하나님과 단둘이 만나는 시간을 소중히 여기며, 그 시간을 양보하지 않는 신앙인이 되도록 기도합니다. 하나님 앞에서 나의 마음을 솔직히 드러내고, 영적인 힘을 회복하는 시간을 누리도록 기도합니다.

2. 서로의 경계를 존중하며 건강한 관계를 세워가는 삶을 살게 하소서

다른 사람의 기대나 요구에 휘둘리지 않고, 하나님 안에서 나의 책임과 타인의 책임을 잘 구분하며 살아가도록 기도합니다. 내 감정을 솔직히 표현하고, 다른 사람의 경계도 존중하며, 관계 안에서 자유와 사랑을 누릴 수 있도록 기도합니다.

▶ 지금은 ‘셀 헌금’ 시간입니다. (함께 찬양하며 예물을 드리면 좋습니다.)

- 거룩한 마음으로 준비된 예물을 하나님께 드립니다.
- 셀 리더가 드러진 헌금을 위해 기도합니다.

▶ 주님께서 가르쳐주신 기도로 모임을 마칩니다.