

2023. 11. 19. 오후 1 시, In-Person & YouTube Online  
블랙스버그 한인 교회 주일 예배

## 설교: 임동진

본문: 에베소서 Ephesians 4:26-27

제목: 주제(12)-마귀에게 틈을 주지 않는 분노

## 본문 읽기

**(표준새번역) 4:26 화를 내더라도 죄는 짓지 마십시오.**

**해가 지도록 노여움을 품고 있지 마십시오.**

**(ESV) 4:26 Be angry and do not sin; do not let the sun go down on your anger,**

**4:27 악마에게 틈을 주지 마십시오.**

**4:27 and give no opportunity to the devil.**

[저는 너무 자주 화를 냅니다]라는 책 제목처럼,  
여러분은 자주 화를 내는 사람입니까? 아니면 화를  
전혀 안 내는 혹은 못 내는 사람입니까?

삶이 뜻대로 안될 때, 여러분은 어떻게 분노를 표현하십니까? 화를 내는 것은 죄니까 무조건 참아야 합니까? 그렇다면 그리스도인은 어떻게 화내야 합니까?

## 분노에 대해서 먼저 알아야 할 것들

### ✓ 분노는 죄가 아닙니다

하나님도 분노하십니다. 죄에 대한 하나님의 심판도 예수 그리스도의 십자가도 하나님의 분노입니다.

예수님도 분노하십니다. 베드로가 예수님이 십자가에 죽어야 한다는 것을 반대했을 때, 예수님은 마 16:33 에서 베드로를 하나님의 일은 생각하지 않는 ‘사탄’이라고 부르시며 화를 내십니다.

(표준새번역) 마태복음서 16:23 그러나 예수께서는 돌아서서, 베드로에게 말씀하시기를 "사탄아, 내 뒤로 물러가라. 너는 나에게 걸림돌이다. 너는 하나님의 일을 생각하지 않고, 사람의 일만 생각하는구나!" 하셨다.

(ESV) Matthew 16:23 But he turned and said to Peter, "Get behind me, Satan! You are a hindrance to me. For you are not setting your mind on the things of God, but on the things of man."

성전에서 제물을 사고 파는 것을 보시고, 예수님은 채찍까지 들고 상을 엮으며 분노하십니다.

(표준새번역) 요한복음 2:14-15 성전 뜰에 소와 양과 비둘기를 파는 사람들과 환전상들이 앉아 있는 것을 보시고, 노끈으로 채찍을 만드셔서, 양과 소와 함께 그들을 모두 성전에서 내쫓으시고, 돈을 바꾸어 주는 사람들의 돈을 쏟아 버리시고, 상을 둘러 엮으셨다.

(ESV) John 2:14-15 In the temple he found those who were selling oxen and sheep and pigeons, and the money-changers sitting there. And making a whip of cords, he drove them all out of the temple, with the sheep and oxen. And he poured out the coins of the money-changers and overturned their tables.

분노 자체는 죄가 아닙니다. 오늘 읽은 엡 4:26a 화내는 것과 죄 짓는 것을 분리시켜서 말하고 있습니다.

(표준새번역) 4:26a 화를 내더라도 죄는 짓지 마십시오. ...  
(ESV) 4:26a Be angry and do not sin; ...

## ✓ 분노는 소중한 것을 지키는 힘입니다

남이 나를 무시하고 모독할 때, 분노의 힘은 나를 보호하기 위해 더 강하게 말하거나 논리적인 모습으로 반박하면서 ‘자기 주장’의 모습으로 드러냅니다. 누군가 나의 자녀, 부모, 친구를 업신여기거나 공격할 때 그것을 막아서고 지키는 힘이 바로 ‘분노’입니다. 화내야 할 때 화 내지 못하면, 소중한 사람이 다칩니다.

빠속까지 이기적인 야곱의 외동딸 ‘디나’가 하몰의 아들 세겔에게 성폭행을 당합니다. 하지만, 야곱이 아버지로 가장으로 족장으로 합당하게 분노하여 딸과 가족을 보호하지 못하자, 결국 디나의 오빠, 시므온과 레위가 나서서 세겔과 그 부족을 다 죽이고 그 성을 약탈합니다. 오히려 야곱은 아들들이 자기를 난처하게 만들었다고 나무랍니다. 그때 아들들은 창 34:31 절. 아버지가 ‘디나’를 위하여 적절하게 화를 내지 않은 것에 반문합니다.

(표준새번역) 창세기 34:31 그들이 대답하였 다. "그가 우리 누이를 창녀  
다루듯이 하는 데도, 그대로 두라는 말입니까?"

(ESV) Genesis 34: 31 But they said, "Should he treat our sister like a prostitute?"

야곱이 정당하고 건강하게 화를 냈으면, 그만큼 많은 사람들이 죽지 않았을 겁니다.

## ✓ 분노는 파괴적, 공격적인 힘입니다.

야곱의 아들들이 보여준 것처럼, 분노는 한 민족을 다 죽일만큼 파괴적이고 공격적입니다. 주로 보복하려는 우리의 마음에서 잘 드러납니다. 우리는

뺨 한 대를 맞으면 결코 한 대만 때리지 않습니다. 코피를 내고 이를 빠지게 하고서도 우리의 분노는 사라지지 않습니다. 분노는 마치 나에게 사람 때리고, 욕할 권리가 생긴 것처럼, 보복이 정당한 듯이 행동하게 만듭니다. 분노는 죄와 함께 가려는 성향이 강하고, 마귀는 이 틈을 노리는 것입니다.

## 나의 분노의 그릇 이해하기

우리가 건강하게 화 내면서 죄를 짓지 않고, 마귀에게 틈을 주지 않기 위해 ‘나의 분노의 그릇’을 이해하는 것은 중요합니다.

### ✓ 각자 자기 분노의 그릇이 있습니다.

그 분노의 그릇은 사람마다 크기도, 용량도, 모양도 다릅니다. 이 분노의 그릇에 조금씩 분노를 채워 갑니다. 어떤 사람은 더 빨리 화를 내고, 어떤 사람은 처음엔 잘 참다가 어느 순간 폭발해 버립니다.

## ✓ 마지막 한 방울이 들어가면 다 쏟아버립니다.

마치 Water Park 에 있는 큰 물통처럼, 분노가 계속 차오르고 있지만, 일정 시간 동안 아무 일도 일어나지 않습니다. 마지막 분노 한 방울이 들어가는 순간 지금까지 쌓여온 모든 분노를 옆에 있는 사람에게 다 쏟아버립니다. 그때 옆에 있는 사람들은 대부분 가족인 경우가 많죠. 가장 사랑하는 사람들에게 가장 깊은 상처를 주는 일이 이때 일어납니다.

## ✓ 밑바닥에는 오래된 분노가 자리잡고 있습니다

오래된 분노는 부모님이 나에게 쏟아 놓은 분풀이, 학대 받고 거절당한 상처, 실패의 경험 같은 일들이 쌓이고 쌓여서 만들어집니다.

이것들은 분노의 그릇 바닥에 붙어서 분노가 쏟아질 때에도 떨어지지 않고 자리를 차지하고 있습니다. 이

부피만큼 더 빨리 나의 분노의 그릇이 가득 차게 됩니다. 결국 나를 ‘자주 화내는 사람’, ‘욱하는 성격의 사람’, ‘화를 참지 못하는 사람’으로 만들어 갑니다.

분노는 나만의 문제가 아닙니다. 오늘 본문 앞 문맥 엡 4:1 에서 바울은 하나님께서 우리를 부르신 그 부르심에 합당하게 살아가라고 합니다. 분노는 개인의 신앙 인격의 표현입니다.

(표준새번역) 에베소서 4:1 그러므로 주님의 일로 갇힌 몸이 된 내가 여러분에게 권합니다. 하나님께서 여러분을 불러 주셨으니, 그 불러 주신 뜻에 합당하게 살아가십시오.

(ESV) Ephesians 4:1 I therefore, a prisoner for the Lord, urge you to walk in a manner worthy of the calling to which you have been called,

그리고 3 절. 성령의 하나되게 하신 것을 힘써 지키라고 말합니다. 이 말의 연장선에서, 분노는 공동체의 하나됨을 깨는 사탄의 강력한 무기입니다.

4:3 여러분은, 성령이 여러분을 평화의 띠로 묶어서 하나가 되게 해주신 것을, 힘써 지키십시오.

4:3 eager to maintain the unity of the Spirit in the bond of peace.

내가 함부로 화내고, 건강하게 분노하지 못하면, 신앙 공동체 교회를 갈라놓고, 생활 공동체 가족에게

상처를 안겨줍니다. 마귀가 그 틈을 노리고 있다는 겁니다.

어떻게 하면,

## 건강하고 마귀에게 틈을 주지 않는 분노

### ✓ 적극적으로 분노의 그릇을 바로 비우세요

본문 4:26-27 절. 화내지 말라가 아니라, 화를 내더라도 죄가 되지 않도록 주의하라는 것이며, 그러기 위해서 그 분노를 그날 해결하라는 말입니다. 그래야 마귀가 그 틈을 비집고 들어오지 못합니다.

(표준새번역) 4:26-27 화를 내더라도 죄는 짓지 마십시오. 해가 지도록 노여움을 품고 있지 마십시오. 악마에게 틈을 주지 마십시오.  
(ESV) 4:26-27 Be angry and do not sin; do not let the sun go down on your anger, and give no opportunity to the devil.

이 말을 실천하기 위해, 화가 나는 그 상황을 일단 피하는 것이 좋습니다. 부부싸움의 경우라면, 부부싸움을 하지 말라는 말이 아니라 격한 감정 때문에 막말을 하지 말고, 잠시 감정을 가라앉히도록 30 분 혹은 하루 이틀 뒤에 그 이야기를 다시 시작하는

것이 도움이 될 수 있습니다. 분노의 격한 감정을 처리하고 이야기를 시작하라는 말입니다.

또한 그날 저녁에 일기 쓰기를 추천합니다. 글쓰기는 상황과 감정을 정리하고 자기를 객관적으로 볼 수 있게 도와줍니다.

정직한 마음으로 하나님께 기도하는 것도 좋습니다. 다윗처럼 하나님께 부정적인 모든 감정과 말들을 쏟아내 보십시오. 기도하면서 글쓰기와 같은 효과가 나올 뿐 아니라, 성령 하나님께서 우리를 위로하시고, 치유하시는 경험도 하시게 될 겁니다.

좋은 친구나 전문 상담사를 만나 이야기하는 것도 좋은 방법입니다. 친구를 만나 이야기할 때 주의할 점은 화나게 만든 사람에 대한 이야기를 하는 것이 '보복'하기 위한 준비가 되어서는 안됩니다. 억울하고 화난 정황을 이야기하면서 나의 감정을 털어내고 상황을 스스로 객관화 시키는 것이 중요합니다.

술로 잊으려는 시도는 대표적인 나쁜 방법입니다.

## ✓ 과거와 예전 상처를 들고 오지 마세요.

화를 내면서 사람들이 자주 하는 실수는 과거의 사건과 상처를 다시 들고 오는 것입니다. 부부싸움을 하지 않는 부부와 연인은 없습니다. 하지만, 방금 있었던 그 사건에 과거의 사건을 연결시키고, 예전의 상처를 가져오면 그 분노는 파괴적이 되고, 용서와 거리가 멀어집니다. 자녀를 훈육할 때도 과거와 예전 일을 자꾸 들추면 아이들의 자존감은 치명적인 깊은 상처를 받습니다.

과거의 사건과 예전 상처를 이야기하고 싶다면, 다른 시간을 따로 마련하시는 것이 현명한 방법이 됩니다. 오늘은 지금 분노하게 된 그 일만을 다루십시오.

## ✓ 상대방을 고려해서 분노를 표출하세요.

분노를 폭발시키기 전, 상대방을 보고 분노의 강도를 조절해 주십시오. 특히 여러분의 자녀, 배우자, 가족,

소중한 사람(애인, 친구)이라면 더더욱 분노 수위를 조절하십시오.

에베소서 6:4 의 ‘자녀를 분노하게 만들지 말라’는 말씀이 그냥 똑 떨어진 내용이 아닙니다. 분노는 다른 분노를 만들어 냅니다. 부모의 분노는 자녀의 분노 그릇을 채우고 있는 가장 큰 덩어리들입니다.

(표준새번역) 에베소서 6:4 또 아버지이신 여러분, 여러분의 자녀를 노엽게 하지 말고, 주님의 훈련과 훈계로 기르십시오.

(ESV) Ephesians 6:4 Fathers, do not provoke your children to anger, but bring them up in the discipline and instruction of the Lord.

## ✓ 분노 뒤에 사랑을 남기세요

분노가 죄가 아니고, 건강하게 화 내는 것이 신앙 인격의 중요한 지표라면, 분노를 표현하는 우리의 목표는 ‘사랑’이어야 합니다. 우리가 화 내고 난 다음에 우리의 분노를 본 상대방이 ‘사랑’을 느낄 수 있게 만드는 것이 우리 분노의 목표입니다.

나는 화를 냈는데, 상대방은 ‘아 저 사람은 나를 사랑하는구나!’라고 느낄 수 있도록.

분노가 나를 삼키려 할 때, 도저히 이해할 수 없는 인생 문제를 만나 화가 날 때 이 찬양이 여러분 입술에서 나왔으면 좋겠습니다. 그날 그 분노의 감정을 이 찬양과 함께 잘 정리하고, 다음 날 맑은 마음으로 다시 그 사람을 대면하여 보복하지 않으며, 흑화를 내도 사랑이 전해지면 좋겠습니다.

→ **주님의 시간에 (In His Time) 1 절 - 영어 - 2 절**

1841

# IN HIS TIME

C Dm G C F C

주 님 의 - 시 간 에 -  
기 다 려 - 그 때 를 -  
IN HIS TIME - IN HIS TIME -

Dm G<sup>7</sup> C C<sup>7</sup>

그 의 뜻 이 러 지 리 기 다 려 -  
그 의 뜻 이 러 지 리 기 다 려 -  
HE MAKES ALL THINGS BEAU-TI-FUL IN HIS TIME -

F G<sup>7</sup> Em Am

하 루 하 루 살 동 안 주 님 인 도 하 시 리  
주 의 뜻 이 러 질 때 우 리 들 의 모 든 것  
LORD PLEASE SHOW ME EV'RY DAY, AS YOU'RE TEACH-ING ME YOUR WAY

Dm G<sup>7</sup> C F C

주 뜻 이 를 때 가 지 기 다 려 -  
아 름 답 게 변 하 리 기 다 려 -  
THAT YOU DO JUST WHAT YOU SAY IN YOUR TIME

## 기도: 하나님 앞에서

→ 마음 상하고 계획대로 안 될 때에도, 주님의 때를 기다리며,  
건강하게 화내면서 마귀에게 틈을 주지 않게 하소서

→ 나의 분노가 예수님 닮아 소중한 것을 지키고, 사랑을 남기게 하소서

## 소그룹에서 나눌 질문들

(2023.11.19. 마귀에게 틈을 주지 않는 분노, 에베소서 4:26-27)

1. 나는 어떻게 화내는 사람입니까? 나는 어떤 일에 화를 내는 사람입니까? 내가 화가 나면 어떻게 행동하는 사람입니까? 나의 분노의 그릇은 어떤 모양일까요? (화내는 나를 소개해 주세요)
2. 나의 부모님이 나에게 준 상처 한 토막을 (부담되지 않을 만큼) 나누어 주세요. 어떤 일이 있었나요?
3. 화가 나서 사고를 친 적이 있으신가요? (말 실수, 폭력적인 행동, 법적인 문제, 상대방에게 깊은 상처 등) 그때의 일을 (부담되지 않을 만큼) 나누어 주세요.
4. 화가 치밀어 올라 주체할 수 없을 때, 어떻게 그 감정을 누그러뜨리고 이성적인 대화를 할 수 있었나요? 경험을 나누어 봅시다.