

1

2025. 1. 19. 오후 1 시, 블랙스버그한인교회

주일예배 (장소: Fellowship Hall)

설교: 임동진

본문: 빌립보서 Philippians 4:6-7

제목: 주제(21)-기도: 수영과 기도의 공통점

설교 시간 35 분, 11 쪽: 8~18

**(표준새번역) 4:6 아무것도 염려하지 말고, 모든 일을 오직
기도와 간구로 하고, 여러분이 바라는 것을 감사하는
마음으로 하나님께 아뢰십시오.**

**(ESV) 4:6 do not be anxious about anything, but in
everything by prayer and supplication with
thanksgiving let your requests be made known
to God.**

**4:7 그리하면 사람의 헤아림을 뛰어넘는 하나님의 평화가
여러분의 마음과 생각을 그리스도 예수 안에서 지켜 줄
것입니다.**

**4:7 And the peace of God, which surpasses all
understanding, will guard your hearts and
your minds in Christ Jesus.**

수영할 줄 아십니까? 자유형, 접영, 배영, 평영, 혹은
개헤엄, 혹은 사람을 구조할 때 사용하는 옆헤엄(Side
Stroke), 해병대나 네이비씰(Navy SEALs)에서 사용하는

군사 수영법, 물에서 방향을 바꾸는 방법, 물 위에 가만히 떠 있는 것도 모두 넓은 의미의 수영입니다.

수영과 기도는 여러가지 공통점을 가지고 있습니다. 수영과 기도를 비교하면서 나의 기도를 업그레이드 하시고, 기도에 대해서 오해하고 있던 부분을 바로 잡으시고, 기도해야만 하겠다고 결심하시는 시간이 되었으면 좋겠습니다.

수영과 기도의 공통점

✓ 기도는 중요하고 유용합니다

수영이 스포츠(운동)이기도 하며, 자기와 타인의 생명을 구할 수 있는 능력이기도 하고, 또한 수영은 물(바다, 강, 호수, 수영장)에서 재밌고 즐길 수 있는 능력이듯이, 기도 또한

◆ 실질적인 능력입니다

약 5:16, 기도는 죄를 고백하여 용서 받는 능력이며, 서로를 위해서 기도해줄 수 있는 능력이며, 아프고

병들었을 때 그 병이 낫게하는 능력이며, 비가 오게 할 수 있는 능력입니다.

(표준새번역) 야고보서 5:16 그러므로 여러분은 서로 죄를 자백하고, 서로를 위해 기도하십시오.

그래서 여러분이 나음을 받게 하십시오. 의인이 간절히 비는 기도는, 큰 효력을 냅니다.

(ESV) James 5:16 Therefore, confess your sins to one another and pray for one another, that you may be healed. The prayer of a righteous person has great power as it is working.

수영은 내가 발휘하는 능력이라면, 기도는 하나님의 능력을 기대하고, 하나님의 능력을 사용하는 능력입니다. 물론 동전 넣으면 물건 나오는 자판기처럼 기도를 오해하면 안됩니다. 하지만, 기도가 능력이라는 것을 인정하지 않는 것은 더 해롭습니다. 기도는 능력이 맞습니다. 그것도 실질적이고, 아주 유용한 능력입니다.

요 15:7, 우리가 예수의 말씀을 믿음으로 받아들여 예수의 사람이 되었으면, 예수를 통해 무엇이든지 구할 수 있고, 다 들어 주시겠다고 약속하십니다.

(표준새번역) 요한복음 15:7 너희가 내 안에 머물러 있고 나의 말이 너희 안에 머물러 있으면,

너희가 무엇을 구하든지 다 그대로 이루어질 것이다.

(ESV) John 15:7 If you abide in me, and my words abide in you, ask whatever you wish, and it will be done for you.

기도는 우리의 삶에 실질적인 결과를 가져오는 능력일 뿐 아니라, 기도는

◆ 개인적입니다. (내가 하는 겁니다)

마 6:6, 기도는 하나님과의 개인적인 관계를 만들어가는 과정입니다. 은밀하게, 지극히 개인적인 이야기까지 기도를 통해 하나님께 나아갈 수 있습니다. 하나님과 1:1 의 개인 관계를 맺는 겁니다.

(표준새번역) 마태복음 6:6 너는 기도할 때에, 골방에 들어가 문을 닫고서, 은밀하게 계시는 네 아버지께 기도하여라. 그러면 숨은 일도 보시는 네 아버지께서 갚아 주실 것이다.
(ESV) Matthew 6:6 But when you pray, go into your room and shut the door and pray to your Father who is in secret. And your Father who sees in secret will reward you.

수영은 단체로 배울 수 있지만, 결국은 자기가 연습하고, 자기가 습득해야 합니다. 수영은 내가 하는 겁니다. 올림픽 금메달 100 개를 딴 수영 천재가 옆에 있어도 결국 수영은 내 팔과 다리를 움직여야 하고, 내가 내 몸을 움직여야 합니다. 기도도 내가 하는 겁니다. 다른 사람에게 기도 부탁하는 것은 두번째로 좋은 방법입니다. 첫번째는 내가 기도하는 겁니다. 목사와 사모와 리더들과 부모님의 기도가 중요하겠지만, 더 중요한 것은 '내'가 기도하는 겁니다.

시 145:18, 내가 기도하면 하나님이 가까이 하십니다.
 내가 기도하지 않으면서 다른 사람들에게 기도 제목
 돌리고, 기도 부탁만 하는 것은, 나는 수영 안 배우면서
 나 위험할 때 당신들이 나를 구해 달라고 말하고
 다니는 것과 같습니다. 먼저 내가 기도해야 합니다.

(표준새번역) 시편 145:18 주님은, 주님을 부르는 모든 사람에게 가까이 계시고, 진심으로 부르는 사람에게 가까이 계신다.

(ESV) Psalm 145:18 The Lord is near to all who call on him, to all who call on him in truth.

◆ 위기 때 더 빛을 받습니다

수영 능력이 물에서의 위기 상황에서 나의 생명을
 구할 수 있는 기술이듯이, 위기와 어려움을 당한
 순간에 하나님께 나아가는 기술이 기도입니다.

잠 2:6, 하나님께 가면, 하나님을 신뢰하면, 하나님이
 길을 인도해 주십니다. 위기 때 기도는 더 빛납니다.

(표준새번역) 잠언 3:5-6 너의 마음을 다하여 주님을 의뢰하고, 너의 명철을 의지하지 말아라.

네가 하는 모든 일에서 주님을 인정하여라. 그러면 주님께서 네가 가는 길을 곧게 하실 것이다.

(ESV) Proverbs 3:5-6 Trust in the Lord with all your heart, and do not lean on your own understanding.
 In all your ways acknowledge him, and he will make straight your paths.

인생에서 가장 위기의 순간은 돈있고, 사람 있고,
 시간도 있는데 지혜가 부족할 때입니다. 그 위기의
 순간에 약 1:5, 아낌 없이 주시고 나무라지 않으시는

하나님께 구하면 지혜를 얻을 수 있습니다. 수영도
기도도 위기의 순간에 더욱 더 빛납니다.

(표준새번역) 야고보서 1:5 여러분 가운데 누구든지 지혜가 부족하거든, 아낌 없이 주시고
나무라지 않으시는 하나님께 구하십시오. 그러면 받을 것입니다.

(ESV) James 1:5 If any of you lacks wisdom, let him ask God, who gives generously to all without
reproach, and it will be given him.

◆ 평안과 자유를 얻습니다

수영을 할 줄 알면, 물에서 노는 것이 즐거운 놀이가
되고, 안전 장치가 갖추어진 곳에서 수영은 우리에게
자유와 평안의 자리가 됩니다. 수영 할 수 없는
사람에게 물놀이는 제한과 부담이 따르기 마련입니다.

오늘 읽은 빌 4:7, 우리가 기도하면 우리의 헤아림과
우리의 생각을 뛰어넘는 하나님의 평화(shalom)가
우리의 마음과 생각을 지켜 주십니다. 기도는
우리에게 평안과 자유를 줍니다. 하나님과 개인적인
만남을 가지는 '기도'를 할 수 있다면, 평안을 잃지
않고 자유를 놓치지 않을 수 있습니다.

(표준새번역) 4:7 그리하면 사람의 헤아림을 뛰어넘는 하나님의 평화가 여러분의 마음과 생각을
그리스도 예수 안에서 지켜 줄 것입니다.

(ESV) 4:7 And the peace of God, which surpasses all understanding, will guard your hearts and your
minds in Christ Jesus.

기도는 중요하고 유용한 능력입니다. 또한 수영을 배워야 하고 잘하려면 연습해야 하는 것처럼,

✓ 기도도 배우고 연습해야 합니다

◆ 훈련과 연습을 통해 능숙해 집니다

타고난 재능이 있다고 해도, 연습 없이 수영을 더 잘할 수는 없습니다. 처음 수영을 하면, 발차기도 숨쉬기도 팔 움직임도 어색하고 어렵게 느껴질 수 있지만, 배우고 연습하고 경험이 쌓이면 물에서 자유롭게 움직일 수 있습니다. 기도도 똑같습니다. 처음부터 기도 잘하는 사람은 없습니다. 기도하면서 처음에는 집중하기 어렵고 어떻게 해야 할지 몰라 1분 기도 하고 나면 할 말이 없고, 3 가지 기도하고 나면 더 이상 기도할 제목이 없는 것이 당연합니다. 꾸준히 하면 은밀한 하나님과 자연스러운 대화와 깊은 친밀감을 경험하게 됩니다. 이걸 말로 설명할 수 없습니다. (따라하기)

♥ 기도는 몸으로 배워야 합니다.

♥ 기도는 몸으로 하는 겁니다.

수영은 책으로 배울 수 없듯이, 기도도 책으로 배울 수 없습니다. 수영을 하려면 직접 물에 들어가서 내가 해 봐야 하듯이 기도도 삶의 자리, 거기에서, 그때 기도 해야 합니다. 기도는 마음과 생각으로 합니다. 하지만, 몸으로 기도 장소에 가야 합니다. 기도 하는 동안 몸도 거기 있어야 합니다. 기도는 '시간과 공간을 차지하는 행동'입니다. 기도가 행동이기 때문에, 몸으로 시간과 공간을 차지해야 합니다. 기도할 시간이 없다는 것은 기도하기 위해 내 몸을 사용하고 싶지 않다는 말입니다. 기도할 장소가 없다는 것은 기도하기 위해서 내 몸을 움직이기 싫다는 말입니다. 기도는 몸으로 하는 겁니다. 마음이 정한 기도 시간이 되면, 몸이 하던 일을 멈춰야 하고, 마음으로 정한 장소로 몸이 가야 합니다.

기도해야 한다는 것도 알고, 기도하고 싶지만 시작하기가 쉽지 않습니다. 네,

◆ 시작하기 어렵지만, 하면 기쁨과 성장으로 이어집니다

수영도 물에 대한 두려움이나 서투름 때문에 처음에는 시작하기 어렵지만, 자꾸 물을 가까이하고 익숙해지면 수영이 즐거워집니다. 자꾸 물에 들어가야 수영을 잘하게 됩니다.

기도도 처음에는 어떻게 기도하는지 잘 모르고, 기도가 어려울 수 있지만, 한 번 두 번 계속하면 점점 더 하나님과의 교제에서 큰 기쁨과 성장을 얻게 됩니다. 시작이 반입니다. 2025년에는 언제 기도하실지 시간과 장소를 정해 보십시오. 학교 가는 버스 안에서 5분, 수업 들어가기 위해 걷는 10분, 화장실에 앉아서, 시간을 정하고 10분, 잠자리에 들기 전에 ‘기도’ 시간을 따로 정해 보십시오. 시작이 어렵지만, 시작하게 되면 하면 할수록 기쁨도 커지고 성장으로 이어집니다. 시작하셨다면,

◆ **꾸준하게 지속하는 것이 중요합니다. (자세)**

살전 5:17, 끊임 없이 기도하라는 말을

개역개정에서는 ‘쉬지 말고 기도하라’로 번역했습니다.

(표준새번역) 데살로니가전서 5:17 끊임없이 기도하십시오.
(ESV) 1 Thessalonians 5:17 pray without ceasing,

끊임없이, 쉬지 말고는 24 시간 내내 기도하라는

말이 아닙니다. 골 4:2, 표준새번역에는 ‘기도에

힘쓰라’로 한 부분을 개역개정에서는 ‘기도를

계속하라’로 번역한 것을 보면 의미를 짐작할 수

있습니다.

(표준새번역) 골로새서 4:2 기도에 힘을 쓰십시오. 감사하는 마음으로 기도하면서, 깨어
있으십시오.

(개역개정) 골로새서 4:2 기도를 계속하고 기도에 감사함으로 깨어 있으라
(ESV) Colossians 4:2 Continue steadfastly in prayer, being watchful in it with thanksgiving.

기도를 우선 순위로 두고, 기도 시간을 정하고

정기적으로, 틈나는대로, 때로는 의도적으로 시간을

내서 기도하라는 겁니다. 매주 보내드리는 공동체

기도(1 분 기도)에 적혀 있는대로, (같이 읽기)

♥ **틈날 때마다 1 분씩, 시간 내서 1 분씩 기도합니다.**

이것이 쉬지 않고, 계속하는 기도이며, 기도에 힘쓰는 방법입니다. 꾸준히 지속하는 것이 중요합니다.

기도의 또 한가지 자세는

◆ 내 힘을 빼고, 나를 맡겨야 합니다. (자세)

빌 4:6, 염려하지 않고 기도와 간구로 원하고 바라는 것을 하나님께 아뢰는 것은 힘을 빼고 나를 하나님께 맡기는 겁니다.

(표준새번역) 4:6 아무것도 염려하지 말고, 모든 일을 오직 기도와 간구로 하고, 여러분이 바라는 것을 감사하는 마음으로 하나님께 아뢰십시오.

(ESV) 4:6 do not be anxious about anything, but in everything by prayer and supplication with thanksgiving let your requests be made known to God.

수영을 하면, 반드시 몸의 대부분의 근육은 힘을 빼야 몸이 물에 뜹니다. 근육에 힘이 들어가면 비중이 높아져서 몸이 가라앉습니다. 물에 몸을 맡겨야 합니다. 수영할 때, 힘 빼야 하는 근육에 자꾸 힘을 주면 빨리 지고, 유연성이 떨어지고, 호흡의 리듬이 깨집니다.

수영할 때 긴장을 풀고 물에 몸을 맡기듯이, 기도할 때에는 몸과 마음의 힘을 빼고, 나의 욕심과 의지를 하나님께 맡겨야 합니다. 힘을 빼고, 하나님께 맡기는 것을 ‘내려 놓는다’라고 표현하기도 합니다. 히 4:16, 은혜의 하나님께서 가장 좋은 것을 주실 것이라고 믿고 그분 뜻대로 하시도록 드려야 합니다. 그렇게 해야만 제때에 주시는 도움, 때를 따라 돕는 은혜를 받을 수 있습니다.

(표준새번역) 히브리서 4:16 그러므로 우리는 담대하게 은혜의 보좌로 나아갑시다. 그래서 우리는 자비를 받고, 은혜를 입어서, 제때에 주시는 도움을 받도록 합시다.

(ESV) Hebrews 4:16 Let us then with confidence draw near to the throne of grace, that we may receive mercy and find grace to help in time of need.

내가 원하는 결과가 나오지 않아도, 내가 원하는 때가 아니어도, 내가 바라는 방법이 아니어도, 나를 사랑하시는 그 하나님이 협력하여 가장 좋은 것을 가장 좋은 때에 가장 좋은 방법으로 주실 것이라고 믿는 겁니다. 하나님이 좋으신 분이라는 것을 믿기 때문에 그분이 나보다 나를 더 잘 아시고, 나보다 나를

더 사랑하시고, 나보다 좋은 길을 더 잘아신다고 신뢰하는 것이 기도의 자세입니다.

마무리

기도는 중요하고 유용합니다

실질적이 능력입니다
개인적입니다 (내가 하는 겁니다)
위기 때 더 빛을 발합니다
평안과 자유를 얻습니다

기도는 배우고 연습해야 합니다

훈련과 연습을 통해 능숙해집니다
시작하기 어렵지만, 하면 기쁨과 성장
꾸준하게 지속하는 것이 중요합니다
내 힘을 빼고, 나를 맡겨야 합니다

기도는 몸으로 하는 겁니다

틈날 때마다 1분씩, 시간 내서 1분씩 기도하십시오

주제(21) 기도 - 수영과 기도의 공통점 빌립보서 4:6-7

사 40:31, 기도로 새 힘을 얻을 수 있습니다. 수영은 하면 할수록 지치고, 에너지를 소모하지만, 기도는 하면 할수록 새 힘과 에너지를 얻고, 하나님과 더 가까워집니다. 그래서 예수님은 그렇게 바쁜 중에도 기도로 하나님과 깊은 교제를 하며 새 힘을 얻으셨습니다.

(표준새번역) 이사야 40:31 오직 주를 소망으로 삼는 사람은 새 힘을 얻으리니, 독수리가 날개를 치며 솟아오르듯 올라갈 것이요, 뛰어도 지치지 않으며, 걸어도 피곤하지 않을 것이다.
 (ESV) Isaiah 40:31 but they who wait for the Lord shall renew their strength; they shall mount up with wings like eagles; they shall run and not be weary; they shall walk and not faint.

♥ **기도는 몸으로 하는 겁니다.**

♥ **틈날 때마다 1 분씩, 시간 내서 1 분씩 기도합니다.**

기도: 하나님 앞에서

→ 2025년에는, 기도하는 사람 되게 해 주소서: 몸으로 시간과 장소를 정하고, 틈날 때마다, 시간 내서

→ 2025년에는, 기도를 통해, 원하는 것을 이루고, 성장하고, 평안을 얻고, 기쁨을 누리며 살게 하소서