Session 6 A Practical Plan to Grow in Prayer
기도의 성장을 위한 실질적인 계획

I. INTRODUCTION
도입

A. There is more to developing a consistent prayer life than loving God; there are practical matters.

지속적인 기도의 삶을 세워나가는 데에는 하나님을 사랑하는 것 외에도 더 많은 부분이 있다. 여기에는 실질적인 문제들이 있다.

B. I understand the difficulties involved in developing a consistent prayer life because I have struggled through them. But God's grace, I have been able to maintain a consistent prayer life. I will share a practical plan to help you grow in prayer, a plan that has helped me for many years.

나는 지속적인 기도의 삶을 세워나가는데 있어서의 어려움을 이해하는데, 왜냐하면 나도 이에 어려움을 겪었기 때문이다. 그러나, 하나님의 은혜로 나는 지속적인 기도의 삶을 유지해올 수 있었다. 나는 당신의 기도가 성장할 수 있도록 돕는 실질적인 계획을 나눌 것이며, 이 계획은 수년 간 내게 도움이 되어왔던 것이다.

1. *Set a schedule for regular prayer times*. A schedule establishes *when* you will pray.

   언제 기도할지 일정을 만들라. 이 일정은 당신이 **언제** 기도할지에 대한 것이다.

2. *Make a prayer list*. A prayer list helps you to focus on *what* to pray.

   기도 제목 리스트를 만들라. 기도 제목은 당신이 **무엇**을 기도할지에 초점을 맞출 수 있도록 돕는다.

3. *Cultivate a right view of God*. A right view of God causes you to *want* to pray.

   하나님에 대한 올바른 관점을 가지라. 하나님에 대한 올바른 관점은 당신이 기도를 **하고 싶어지게끔** 만들어준다.

C. I was struggling in college to establish my prayer life. A leader suggested that I schedule a time each day and make a prayer list. He assured me that doing these two things would change my prayer life over time. He was right! I was hesitant at first, but his counsel to me worked.

나는 대학에 있을 때 내 기도 생활을 세워나가는 데에 어려움을 겪고 있었다. 한 리더는 내게 매일 언제 기도할지에 대해 일정을 만들며, 기도 제목 리스트를 만들 것을 제안했다. 그는 이 두 가지 일이 결국은 나의 기도 생활을 바꿔줄 것이라고 내게 확신을 주었다. 그가 옳았다! 처음에 나는 망설였지만, 그가 내게 조언한 것이 효과를 내기 시작했다.

D. If you schedule time for prayer and make a prayer list, *you will pray ten times more than you do now*. I have made this statement for more than thirty years. People usually do not believe it, and some even argue against it. Nevertheless, I continue to say it because I have proved the truth of it in my own life and witnessed the results of others applying the plan in their lives.

만일 당신이 언제 기도할지 일정을 만들고 기도 제목 리스트를 만든다면, **당신은 현재 당신이 기도하고 있는 것보다 10 배는 더 많이 기도하게 될 것이다.** 나는 이 말을 30 년도 더 넘게 해왔다. 사람들은 보통 이 말을 믿지 않았고, 어떤 사람은 이에 대해 반론을 펼치기도 했다. 이에 불구하고 나는 이를 계속해서 말해왔는데, 이는 내 삶에서 이 진리를 확인할 수 있었을 뿐만 아니라 다른 이들이 이 계획을 삶에 적용했을 때 나타나는 결과들을 목격할 수 있었기 때문이다.

II. SCHEDULE A PRAYER TIME
언제 기도할지 일정을 세우기

A. There are many demands on our time. Therefore, we must be intentional about developing consistent prayer lives. If we do not set our schedules ourselves, others will set them for us, and the result will be very little time for prayer. It is of the utmost importance that we schedule time for prayer. It sounds simple, but setting a regular time will profoundly impact our prayer lives.

우리는 해야 할 많은 일들이 있다. 따라서 우리는 지속적인 기도의 삶을 개발해나가는 것을 의도적으로 해야 한다. 만일 우리가 스스로 일정을 만들지 않는다면, 우리는 다른 이들이 결정해버리는 일정을 따르게 될 것이며, 이로 인해 우리는 아무 적은 시간밖에 기도할 수 없게 된다. 언제 기도할지를 정하는 것은 너무도 중요한 일이다. 그리고 이는 매우 단순한 일처럼 들리지만, 정기적으로 기도할 시간을 정하는 것은 우리의 기도 생활에 큰 영향을 끼친다.

B. Of course we will not keep our schedule 100 percent of the time, but we will keep it more often than we do not. I feel good if *I show up to start* my scheduled prayer times eighty-five percent of the time. I do not always stay in prayer the entire time that I set out. But I set my heart to show up to start it, and then I go from there.

물론 우리는 일정을 정한대로 100% 지키지는 못한다. 그러나 우리는 일정을 만들지 않았을 때보다 훨씬 더 많이 기도하게 될 것이다. 나는 내가 계획한 기도 시간 중 85%정도에 **제 시간에 시작하면** 내가 잘하고 있다고 느낀다. 나는 내가 계획한 시간 동안 끝까지 기도하며 앉아 있지 못할 때도 있다. 그러나 나는 계획한대로 제 시간에 앉아서 기도를 시작하기로 마음을 결정했고, 일단은 여기서 시작한다.

C. I treat my prayer time as a sacred appointment that I try not to miss except for emergencies.

나는 긴급한 상황이 아니면 내 기도 시간을 거룩한 약속처럼 지키려고 노력한다.

D. I do not limit my prayer life to my scheduled prayer times; I pray "on the run" during the day, which is part of abiding in Christ. You will sustain an "abiding dialogue" throughout the day much more consistently if you have regular times to talk to God set into your schedule. It may be necessary to tweak your schedule at times to keep it working with other things in your life.

나는 기도 생활을 일정을 세운 시간에만 기도하려고 제한하지는 않는다. 나는 하루 일과 중 "바쁘게 움직일 때도" 기도하며, 이는 그리스도 안에 거하는 삶의 일부분이다. 만일 당신이 일과 중에 하나님과 대화하는 정기적인 시간을 가지고 있다면, 당신은 "그리스도 안에 거하는 대화"를 훨씬 더 지속적으로 잘 유지해나갈 수 있게 될 것이다. 때로 다른 일들을 고려해서 기도하는 일정을 변경하는 것이 필요할 수도 있다.

E. There are 168 hours in each week. If we use ten hours a day to sleep, eat, and dress (seventy hours a week), that will leave us about 100 hours a week for work and other things. With creative scheduling, most people can find an hour or more a day for prayer if they really want.

한 주는 168 시간으로 구성된다. 만일 우리가 하루에 10 시간을 자고, 먹고, 입는 데에 사용한다면 (일주일에 70 시간), 일주일에 업무와 다른 일들을 하는 데에는 100 시간이 남는다. 만일 정말로 더욱 기도하기를 원한다면, 좀 더 창조적으로 일정을 짤 때에 대부분 사람들은 하루에 한 시간, 혹은 그 이상으로 더 기도할 시간을 찾을 수 있을 것이다.

III. MAKING A PRAYER LIST
기도 제목 리스트를 작성하기

A. I recommend that you prepare a prayer list—or several lists. This is a simple tool that can help keep us focused during our prayer times. Often when I begin to pray, my mind is blank. I need a little "jump start" to help me focus, so I use prayer lists, which I have found invaluable. I was 18 years old when I made my first prayer list; forty years later I still use lists because I still need them. I do not limit my prayers to the things on my lists, but use them simply as a guide.

나는 당신이 기도 제목 리스트들을 작성할 것을 추천한다. 이는 우리가 기도하는 중에 초점을 가지고 기도할 수 있도록 돕는 간단한 방법이다. 나는 기도를 시작할 때 종종 마음에 아무것도 느끼지 못할 때가 있다. 이때 나는 내가 초점을 가지고 기도할 수 있도록 "시동을 걸어주는" 작은 도움이 필요하고, 이 때 기도 제목 리스트를 사용한다. 그리고 나는 이것에 매우 소중한 것임을 알게 되었다. 나는 18 살 때 처음으로 기도 제목 리스트를 작성해봤다. 그리고 40 년이 지난 지금, 나는 여전히 이 리스트를 만들고 있는데 이는 내가 이것을 여전히 필요로 하기 때문이다. 나는 이 리스트에 있는 것만을 기도하지는 않지만, 이 리스트를 간단한 가이드처럼 사용한다.

B. I depart from them at any time I feel led to pray in a different direction. I enjoy praying with the inspiration that comes from the leading of the Spirit, so I seek to follow His prompting.

나는 다른 것을 기도해야겠다고 느낄 때 언제든지 이 리스트 이외의 것을 기도한다. 나는 성령님께서 인도하셔서 영감을 주시는 기도를 즐겨하며, 따라서 나는 그분이 마음을 주시는 것을 따르려고 한다.

C. I have three prayer lists—for my personal life, for people and places, and for justice issues.

나는 세 종류의 기도 제목들을 잡는다. 이는 개인 삶에 대한 기도, 사람과 장소들을 위한 기도, 그리고 하나님의 정의가 부어져야 하는 기도 제목들이다.

D. ***For my personal life***: This includes praying for my own heart, ministry, and circumstances (physical, financial, and relational). I use the acronym FELLOWSHIP in praying for my heart.

개인 삶을 위한 기도 제목: 이는 나 자신의 마음과 사역, 환경들(물리적인, 재정적인, 관계적인 부분들)을 위한 부분이다. 나는 내 마음을 위해 기도할 때 FELLOWSHIP 이라는 축약어를 사용해서 기도한다.

E. ***For people and places***: I keep a list of individuals, ministries, and cities that I pray for regularly. I pray for individuals (family and friends), ministries (including my local church), missionaries and mission endeavors, etc. I pray for the destinies of specific cities such as Jerusalem and Cairo, and for nations in great need such as Egypt, Syria, Haiti, Russia, North Korea, Israel, and so on.
I spend extra time praying for Jerusalem as Scripture exhorts us to do so (Ps. 122:6; Isa. 62:6).

사람들과 장소들을 위한 기도: 나는 내가 정기적으로 기도하는 각 개인과 사역, 도시들을 위한 기도 제목들을 만든다. 나는 각 개인들과 (가정과 친구들), 사역들(지역 교회들을 포함한), 선교사들과 선교 사역들 등을 위해 기도한다. 나는 예루살렘이나 카이로와 같이 특별한 부르심이 있는 도시들을 위해 기도하거나, 이집트나 시리아, 아이티, 러시아, 북한, 이스라엘 등 많은 도움이 필요한 나라들을 위해서도 기도한다.
나는 성경이 우리에게 권고하는 대로 예루살렘을 위해 기도하는 추가적인 시간을 가진다 (시 122:6; 사 62:6).

F. ***Those in authority***: We are to pray for people in authority over our city and nation (1 Tim. 2:2).

권세자들을 위한 기도: 우리는 우리가 사는 도시나 나라의 권세자들을 위해 기도해야 한다 (딤전 2:2).

G. ***For justice***: This is a broad topic that includes governmental and social issues such as the ending of abortion, human trafficking, and unfair educational systems. My list sometimes includes situations related to economic injustice, water rights, civil unrest (terrorism, riots, etc.), natural disasters (hurricanes, tsunamis, tornadoes, drought), disease (AIDS, tuberculosis, etc.), social crises (for example, famine and genocide), and more.

하나님의 정의를 위한 기도: 이는 낙태나 인신 매매, 부조리한 교육 시스템 등과 같은 정치, 사회적인 문제와 같이 넓은 주제들에 대한 것이다. 나는 때로 경제적인 부조리, 물에 대한 권리, 사회 불안정 (테러, 폭동 등), 자연 재해 (허리케인, 쓰나미, 토네이도, 가뭄), 질병 (AIDS, 결핵 등), 사회적인 위기 (예를 들어 기근이나 대량 학살)에 대해서도 기도 제목 리스트를 작성한다.

H. Some protest that it is legalistic to schedule time for prayer or use a prayer list. It can be, but it does not have to be. We step into legalism when we seek to *earn* God's love by praying or obeying rules. The good news of the gospel is that we don't have to earn it; God offers His love and grace freely. Consistency in prayer—talking to the Lord regularly and with focus—*simply positions us to sit before Him more often* so that we can actually experience more of His free grace in our life. What Jesus freely offers in grace and what we actually experience are often two different things.

어떤 사람들은 언제 기도할지 일정을 만들거나 기도 제목 리스트를 만드는 것을 율법적이라고 반대한다. 물론 이럴 가능성도 있지만, 꼭 그렇지도 않다. 우리는 기도 혹은 규칙을 따르는 것으로 하나님의 사랑을 **얻으려고** 노력할 때 율법주의에 들어가게 된다. 하나님께서는 사랑과 은혜를 값없이 (대가 없이) 베푸신다. 기도에 있어서의 일관성-정기적으로 기도하며, 초점을 가지고 기도하는 것-은 **단순히 우리를 그분 앞에 더욱 많이 거하게 해주며**, 이를 통해 우리는 삶에서 그분이 대가 없이 부어주시는 은혜를 실제적으로 더 많이 경험하게 된다. 예수님께서 은혜 안에서 대가 없이 베푸시는 것과 우리가 실제로 경험하는 분량 사이에는 종종 차이가 있다.

I. Setting regular times for prayer is not an attempt to earn God's love; it is a reflection of our desire to take control of our schedules to make prayer a priority. I urge you not to fall for the age-old lie that automatically calls all discipline "legalism." This lie has robbed many of the blessing of a consistent prayer life. Being aimless or passive is not what liberty in grace is about.

기도를 하기 위해 정기적인 시간을 잡는 것은 하나님의 사랑을 얻으려고 노력하는 것이 아니다. 이는 우리의 일정 중에 기도를 우선 순위에 두기 위한 갈망의 표현이다. 나는 모든 종류의 제자도를 기계적으로 "율법주의"라고 부르는 오래된 거짓말에 빠지지 않기를 바란다. 이 거짓말은 일관된 기도 생활로부터 오는 많은 축복들을 빼앗아 가버렸다. 은혜 안에서 자유를 누리는 삶이 목적 없는 삶을 살거나 수동적으로 사는 것을 뜻하지는 않는다.

[13]You…have been called to liberty; only do not use liberty as an opportunity for the flesh… (Gal. 5:13)
[13] 형제들아 너희가 자유를 위하여 부르심을 입었으나 그러나 그 자유로 육체의 기회 를 삼지 말고 … (갈 5:13)

J. Scheduling time for Him is an expression of both my love for Him and my hunger for more. It is not an attempt to earn love from the One who gives His love freely and abundantly.

주님을 위한 시간을 계획하는 것은 그분을 향한 나의 사랑의 표현이자, 더 많은 것을 원하는 나 자신의 갈망이기도 하다. 이는 사랑을 대가 없이, 풍성하게 주시는 그분에게서 사랑을 얻고자 하는 시도가 아니다.

IV. CULTIVATE A RIGHT VIEW OF GOD
하나님에 대한 올바른 관점을 가짐

A. Cultivating a right view of God is another essential aspect of growing in prayer. Too many believers have a wrong view of God. For example, they live under the wrong assumption that God is either an angry taskmaster who forces us to pray and endure conversation with Him to prove our devotion to Him or a stoic God who has no interest in our lives. God is a tender Father who deeply loves His children, and Jesus is a Bridegroom King filled with desire for His people.

하나님에 대한 올바른 관점을 세워가는 것은 기도의 성장에 있어 또 다른 필수적인 부분이다. 너무도 많은 성도들이 하나님에 대한 잘못된 관점을 가지고 있다. 예를 들어, 그들은 하나님을 화가 나서 우리에게 일을 시키시는 분으로 이해하며, 우리가 그분께 헌신되어 있음을 증명하기 위해 우리에게 기도를 시키거나 그분과의 대화를 견디도록 하는, 우리 삶에 대해서는 아무런 관심이 없는 분으로 생각하고 산다. 하나님은 자신의 자녀들을 깊이 사랑하는 부드러운 아버지이시며, 예수님은 자신의 백성들을 향한 갈망으로 가득 찬 신랑이신 왕이시다.

B. As we know and believe the biblical truth of God as our tender Father and Jesus as the Bridegroom King, we are energized to seek God and experience new delight in our relationship with Him. Our prayer lives become very different when we come to Him with the confidence that He enjoys us.
It is enjoyable to talk to someone who really likes you!

우리가 하나님을 우리의 부드러운 아버지로 보며, 예수님을 신랑이신 왕으로 보는 성경적 진리를 믿고 알게 될 때, 우리는 하나님을 구하며 그분과의 관계 안에 새로운 기쁨을 경험할 힘을 얻게 된다. 우리의 기도의 삶은 그분이 우리를 즐거워하신다는 확신을 가지고 우리가 그분께 나아갈 때 매우 다르게 변화된다. 당신을 진실로 사랑하시는 누군가와 대화하는 것은 매우 즐거운 일이다!

C. We grow in our passion for God by understanding His passion for us as it awakens passion in our heart for Him. Encountering the father heart of God is foundational to growing in prayer. Jesus prayed that His people would know that the Father loves them just as He loves Jesus!

우리를 향한 하나님의 열정을 이해하게 될 때, 우리 마음 안에는 그분을 향한 열정이 깨어나며 하나님을 향한 우리의 열정이 성장하게 된다. 하나님의 아버지의 마음을 경험하는 것은 기도의 성장에 있어서 기초가 된다. 예수님께서는 자신의 백성들이 아버지께서 예수님을 사랑하신 것처럼 그들을 사랑하심을 알기를 기도하셨다!

[23]…that the world may know that You…have loved them as You have loved Me. (Jn. 17:23)
[23] … 아버지께서 나를 보내신 것과 또 나를 사랑하심 같이 그들도 사랑하신 것을 세상으로 알게 하려 함이로소이다 (요 17:23)

D. We have "received the spirit of adoption by whom we cry out, 'Abba, Father'" (Rom. 8:15). In Hebrew *Abba* is a term of endearment for a father, much like "Papa" in our culture; it indicates respect, but with affection and intimacy. The understanding of God as "Abba" and the knowledge of our identity as His children equip us to reject Satan's accusations that we are hopeless failures.

우리는 "양자의 영을 받았으므로 우리가 아빠 아버지라고 부르짖는다" (롬 8:15). 히브리어로 아바(Abba)라는 단어는 아버지의 애칭이며, 한국에서 "아빠", 미국 문화에서 "파파"라고 부르는 것과 같다. 이는 존경심을 나타내기도 하지만 사랑과 친밀함을 나타내기도 한다. 하나님을 "아바"로 이해하며 우리의 정체성이 그분의 자녀임을 이해하는 것은 우리를 소망 없는 실패자라고 하는 사단의 참소를 거절할 수 있도록 해 준다.

E. The truth that Abba-God enjoys us, even in our weakness, gives us confidence in prayer. As His sons and daughters, we can approach His throne with confidence and without shame or hesitation.

아바 하나님이 우리가 연약할 때조차도 우리를 즐거워하신다는 진리는 기도에 대한 확신을 제공해준다. 그분의 아들과 딸로서, 우리는 수치심이나 주저함 없이 확신을 가지고 그분의 보좌로 나아갈 수 있다.

F. John prophesied of "the Spirit and the bride crying out, 'Come, Lord Jesus!'"(Rev. 22:17, 20). As sons of God we are positioned to experience God's throne—as heirs of power (Rom. 8:17). As the bride of Christ we are positioned to experience God's heart—His emotions. Jesus is a King with power and a Bridegroom with desire (Isa. 54:4-12; Jer. 3:14; 31:32; Hos. 2:14-23; 3:1-5; Mt. 9:15; 22:1-14; 25:1-13; Jn. 3:29; 2 Cor. 11:2; Eph. 5:25-32; Rev. 19:7-9; 21:9; 22:17).

사도 요한은 "성령과 신부가 말씀하시기를 오라 하시는도다"라고 예언했다 (계 22:17, 20). 우리는 하나님의 아들이 되었기에 그분의 권능의 상속자로 하나님의 보좌를 경험할 수 있는 위치에 서게 되었다 (롬 8:17). 우리는 그리스도의 신부로서, 하나님의 마음과 그분의 감정들을 경험할 수 있는 위치에 서게 되었다. 예수님은 권능을 가진 왕이시며 갈망을 가진 신랑이시다 (사 54:4-12; 렘 3:14; 31:32; 호 2:14-23; 3:1-5; 마 9:15; 22:1-14; 25:1-13; 요 3:29; 고후 11:2; 엡 5:25-32; 계 19:7-9; 21:9; 22:17).

G. The Bridegroom message is about Jesus' fiery emotions for His people and His commitment to share His heart, home, throne, secrets, and beauty with them.

신랑에 대한 메시지(The Bridegroom message)는 바로 자신의 백성들을 향한 예수님의 불타는 감정들에 대한 것이며, 그분이 자신의 마음과 집, 보좌, 비밀들, 그리고 아름다움을 그들과 함께 나누는 것에 헌신되어 계심에 대한 것이다.

H. In November 1995, I had a prophetic dream in which the Lord spoke audibly to me as I stood on the stage in a large auditorium of young adults. He said, "Call the people 'Hephzibah.'" The Hebrew name, Hephzibah, means "the delight of the Lord." We can be confident in God's love, knowing He delights in relating to His people as a bridegroom delights in his bride (Isa. 62:4-5).

1995 년 11 월에 나는 예언적인 꿈을 꾸었는데, 내가 젊은이들이 모여 있는 큰 강당의 무대에 서 있을 때 주님이 들리는 음성으로 내게 말씀하시는 것이었다. 그분은 말씀하셨다, "이 사람들을 '헵시바'라고 부르라." 히브리어 이름인 헵시바는 "주님의 기쁨"을 의미한다. 우리는 신랑이 자신의 신부를 기뻐하듯이 그분이 자신의 백성들을 기뻐하심을 앎으로 하나님의 사랑에 대한 확신을 가질 수 있다 (사 62:4-5).

4…you shall be called Hephzibah…for the LORD delights in you…5as the bridegroom rejoices over the bride, so shall your God rejoice over you. (Isa. 62:4-5)
4 … 오직 너를 헵시바 라 하며 … 이는 여호와께서 너를 기뻐하실 것이며 … 5 …신랑이 신부를 기뻐함 같이 네 하나님이 너를 기뻐하시리라 (사 62:4-5)

I. How we view God determines how we approach Him in prayer. If we view Him as aloof or angry, we will not want to pray very much. When we see Him as a tender Father and passionate Bridegroom who desires for us to come to Him, then we will pray much more.

우리가 하나님을 어떻게 보느냐는 우리가 하나님께 기도로 어떻게 나아가는가를 결정한다. 만일 우리가 그분을 냉담하고 화가 난 분으로 본다면, 우리는 그다지 기도하기를 원치 않게 될 것이다. 우리가 그분을 부드러운 아버지와 열정적인 신랑으로 (우리가 그분께 나아오기를 갈망하는 분으로) 본다면, 우리는 더 많이 기도하게 될 것이다.

V. TOO BUSY TO PRAY?
너무 바빠서 기도할 시간이 없다?

A. Most of us feel that we are too busy to pray, but the truth is that we are too busy **not** to pray. We cannot afford to carry out our responsibilities while living spiritually burned out. The Lord calls all of His children, no matter what occupation—lawyer, doctor, maintenance man, athlete, carpenter, accountant, teacher, homeschooling mom, and so on—to have a real prayer life.

우리들 대부분은 우리가 너무 바빠서 기도할 시간이 없다고 느끼지만, 사실은 우리가 너무 바쁘기에 기도를 **꼭 해야** 한다는 것이다. 우리는 영적으로 탈진한 상태로 살면서 우리에게 맡겨진 책임들을 수행해 나갈 수 없다. 주님은 자신의 백성들이 어떤 직업을 가지고 있건, 변호사나 의사, 정비원이나 운동 선수, 목수나 회계사나 선생님, 집에서 아이들을 가르치는 엄마 등이라 할지라도 이들 모두를 실제적인 기도의 삶으로 부르고 계신다.

B. Some worry that if they take time to pray, they will lose valuable time to love and serve their families, friends, churches, or businesses. People who pray regularly will love their families, friends, and neighbors more because their hearts will be energized by the Spirit, and their negative emotional traffic will diminish, enabling them to love more deeply and consistently.

어떤 이들은 자신이 기도하는 데에 시간을 투자하면, 그들이 자신의 가정과 친구들, 교회나 사업을 사랑하고 섬길 귀중한 시간을 잃을 것 같아 걱정한다. 규칙적으로 기도하는 사람들은 자신의 가정과 친구들, 그리고 이웃을 더 사랑하게 되는데, 이는 그들의 마음이 성령님으로 인해 힘을 얻고 그들의 부정적인 감정들이 줄어들게 되며, 그들이 더 깊고 지속적으로 사랑할 수 있게 되기 때문이다.

C. The best thing husbands and wives, dads and moms can do for their marriages and families is to grow in prayer. The same is true for pastors and godly leaders in the marketplace. It is not a question of choosing either work or prayer; we are to engage in both in proper balance and in the right order. Jesus is our example, and He did not permit ministry to others to hinder His prayer life, nor did He allow His prayer life to hinder His ministry to others.

남편과 아내, 아빠와 엄마가 그들의 결혼과 가정을 위해 할 수 있는 최선의 일은 기도를 성장시키는 것이다. 이는 목사들이나 사업체의 경건한 리더들에게도 마찬가지이다. 일을 할지, 기도할지를 선택하는 것은 질문할 거리가 못 된다. 우리는 이 두 가지에 모두 적절한 균형과 올바른 순서를 가지고 임해야 한다. 예수님은 우리의 본보기가 되셨는데, 그분은 다른 이들을 향한 사역이 자신의 기도 생활을 방해하지 못하도록 하셨으며, 또한 자신의 기도 생활이 다른 이들을 향한 사역을 방해하지 않도록 하셨다.

D. ***Jesus valued prayer***: Even after He had ministered long hours in preaching and healing the sick, He still departed to a lonely place to pray—to commune with His Father and be strengthened. If praying was that important to Jesus, then how much more important should it be to us?

예수님께서는 기도를 중요하게 여기셨다: 예수님께서는 설교와 병든 자를 고치는 긴 사역 이후에도 여전히 홀로 기도의 자리로 나아가서 아버지와 교제하며 힘을 얻으셨다. 만일 기도가 예수님께 이렇게 중요한 부분이었다면, 우리에게는 얼마나 더 중요한 일이겠는가?

[16]So He Himself often withdrew into the wilderness and prayed. (Lk. 5:16)
[16] 예수는 물러가사 한적한 곳에서 기도하시니라 (눅 5:16)

[46]And when He had sent them away, He departed to the mountain to pray. (Mk. 6:46)
[46] 무리를 작별하신 후에 기도하러 산으로 가시니라 (막 6:46)

[12]He went out to the mountain to pray, and continued all night in prayer to God. (Lk. 6:12)
[12] 이 때에 예수께서 기도하시러 산으로 가사 밤이 새도록 하나님께 기도하시고 (눅 6:12)

VI. TIME FOR BOTH GOD AND PEOPLE
하나님과 사람들 모두를 위한 시간

A. We have enough time to go deep in God and to relate well to people. We do not have to give up our prayer times to fulfill God's will in our responsibilities related to our jobs and families. I have found that most of us can "steal" time for the kingdom from the time we spend on recreation and entertainment and still have time for our jobs and families. (There are exceptions.)

우리는 하나님 안에서 깊어지고 사람들과 좋은 관계를 맺어나갈 충분한 시간을 가지고 있다. 우리는 직업과 가정에서 우리가 맡은 하나님의 계획들을 성취하기 위해 우리의 기도 시간을 포기할 필요는 없다. 나는 우리 대부분이 오락과 휴식에 사용하는 시간으로부터 하나님의 나라를 위한 시간을 "빼앗아 낼 수" 있으며, 그리고 여전히 우리의 직장과 가정을 향해 시간을 가질 수 있음을 발견했다. (예외는 있다)

B. We must be fiercely determined to grow in prayer because our culture has grown increasingly busy and noisy, crowding out the ability to create "sacred space" for fellowshipping with God. However, even with busy work and school schedules, most of us have more time than we realize.

우리는 기도를 성장시키기 위해 굳은 결심을 해야만 하는데, 이는 우리 문화가 점점 더 바빠지고 시끄러워지고 있으며, 하나님과의 교제를 위한 "거룩한 공간"을 만들어낼 능력을 없애버리고 있기 때문이다. 그러나 바쁜 일과 학업 일정에도 불구하고 우리들 대부분에게는 우리가 인식하는 것보다 더 많은 시간이 있다.

C. If we do not schedule our time, others will seize it, and we will live in the *tyranny of the urgent*, giving ourselves to whatever social event, need, or crisis presents itself to us in the moment.

만일 우리가 우리 시간을 계획 없이 쓴다면, 이는 다른 사람이 점유해버릴 것이며, 우리는 **긴급한 일이 이끄는 폭정** 안에 살게 되며, 교제 모임이나 도움이 필요한 일, 혹은 긴급한 일이 우리에게 당장 보여주는 것에 우리 자신을 내어주게 된다.

D. Some live at the whim of everyone and everything that comes their way, but when they look back over the years, they sadly admit that many of those pressures, opportunities, and "urgent matters" were not connected to their destiny in God or the assignment He had given them in life.

어떤 사람들은 자신의 삶에 일어나는 모든 사람과 사건에 대해 그때그때 즉흥적으로 대처하며 사는데, 그들은 지난 시간들을 돌아보며, 이러한 어려움과 기회들, 그리고 "긴급한 문제들"의 많은 부분들이 그들의 하나님 안에서의 부르심이나 하나님께서 그들 삶에 주신 임무와 관계가 없었다는 것을 슬프게 인정하곤 한다.

E. By living by what is important—instead of the tyranny of the urgent—we can live without regret.

긴급한 일에 휘둘려 사는 대신, 중요한 일을 하며 살아감으로 우리는 후회 없는 삶을 살 수 있다.

F. Some would be wise to downsize their lifestyles to make time to connect with God. Eliminating some of the nonessential activities we engage in is better than downsizing our time with God.

때로 우리의 삶의 영역을 축소함으로 하나님과 연결되어 있는 시간을 만드는 지혜가 필요할 수도 있다. 우리가 하고 있는 필수적이지 않은 일들을 제거하는 것이 하나님과 함께하는 시간을 축소하는 것보다는 낫다.

G. Ask the Spirit to help you know the best way to spend your time in each season of your life.

당신의 삶의 매 시즌마다 어떻게 시간을 사용하는 것이 최선일지 알 수 있도록 성령님께 도움을 구하십시오.

H. Paul exhorted lethargic believers in the church at Ephesus who were spiritually asleep to awaken and shake off their spiritual lethargy so that Christ would shine on them.

바울은 에베소 교회의 영적으로 잠들어 있는 무기력한 성도들이 깨어나서 그리스도께서 그들 위해 비추실 수 있도록 그들의 영적인 무기력함을 떨쳐버릴 것을 권고했다.

[14]Awake, sleeper, and arise from the dead, and Christ will <u>shine on you</u>. [15]Therefore <u>be careful how you walk</u>, not as unwise men but as wise, [16]<u>making the most of your time</u>. (Eph. 5:14-16, NAS)

[14] 그러므로 이르시기를 잠자는 자여 깨어서 죽은 자들 가운데서 일어나라 그리스도께서 너에게 비추이시리라 하셨느니라 [15] 그런즉 너희가 어떻게 행할 지를 자세히 주의하여 지혜 없는 자 같이 말고 오직 지혜 있는 자 같이 하여 [16] 세월을 아끼라 때가 악하니라 (엡 5:14-16)

1. Christ's "shining" on them refers to the Lord releasing His presence to touch their hearts.

   그리스도께서 그들 위에 "비추시는 것"은 주님이 임재를 부어주셔서 그들의 마음을 만지시는 것을 말한다.

2. Paul challenged them to do this by spending their time wisely as the way to experience Christ shining on their heart. In other words, using our time rightly in prioritizing prayer is connected in a practical way to the measure in which we experience Christ shining on our hearts by His manifest presence. We do not earn God's presence, but we do position ourselves before Him to experience more of it.

   바울은 그리스도께서 그들의 마음에 빛을 비추시는 것을 경험하도록 그들이 시간을 지혜롭게 사용할 것을 도전했다. 즉, 기도를 우선 순위로 해서 우리의 시간을 올바르게 사용하는 것은 그리스도께서 그분의 임재를 우리 마음에 부어주셔서 비춰주시는 빛을 우리가 얼마나 경험하는지와 실제적으로 연결되어 있다. 우리는 하나님의 임재를 더욱 경험할 수 있도록 그분 앞에 나아가는 것이지, 하나님의 임재가 더 부어지게 만드는 것은 아니다.

3. Instead of saying, *"making the most of your time,"* some Bible translations say, *"redeeming your time."* To redeem our time is to use it with the utmost care so that we may grow in God and extend His kingdom. It involves setting godly and wise priorities for the use of our time.

   "세월을 아끼라(개역 개정)"고 번역하기보다, 어떤 성경 번역은 "시간을 사서 얻으라(한글 KJV)"고 번역한다. 우리의 시간을 산다는 것은, 우리가 하나님 안에서 성장하며 그분의 나라를 확장할 수 있도록 최선을 다해 시간을 신중히 사용하는 것을 말한다. 이는 우리가 시간을 사용하는 것에 있어 거룩하고 지혜로운 우선 순위를 가지는 것을 포함한다.

4. Time is a non-renewable resource in our life. Once we spend that time, we cannot get it back.

   시간은 우리 삶에 있어서 재생이 불가능한 자원이다. 한 번 사용한 시간은 다시 사용할 수 없다.

I. Establishing time for prayer is one way that we can redeem our time—our time can "purchase" eternal things that last forever. We can invest our time in a way that will lead to our hearts being awakened from the death of passivity to experience more of the "light of God's presence."

   기도를 위한 시간을 정하는 것은 우리가 시간을 사는 한 가지 방법이다. 우리의 시간은 영원히 존재하게 될 영원한 것들을 "살 수" 있다. 우리는 시간을 투자함으로, 우리 마음이 수동성의 죽음에서 깨어나서 "하나님의 임재의 빛"을 더욱 경험하도록 할 수 있다.

J. Writer and philosopher Henry David Thoreau recognized the importance of using our time wisely. He wrote, *"As if you could kill time without injuring eternity."*

   작가이자 철학가인 헨리 데이비드 소로는 우리가 시간을 지혜롭게 사용하는 것의 중요성을 인식했다. 그는 이와 같이 기록했다, "영원에 상처를 입히지 않고 시간을 헛되이 보낼 수 있다면…"

K. With much "expendable time" available to many, we must be careful to invest each day wisely.

많은 "소모되는 시간"이 있기에, 우리는 조심스럽게 하루 하루를 지혜롭게 투자해야 한다.

L. The godly, healthy, biblical call to "sacred aloneness" allows us to grow in love. It energizes us to love God and to love people for the long haul. Being connected to Jesus at the heart level through prayer is the lifeline that enables us to sustain ministry for decades without burnout.

경건하고, 건강하며, 성경적인 "거룩한 홀로됨(sacred aloneness)"에 대한 부르심은 우리의 사랑이 자라날 수 있도록 해 준다. 이는 우리가 장기간 하나님과 사람들을 사랑할 힘을 준다. 기도를 통해 마음 속 깊이 예수님과 연결되는 것은 우리로 하여금 수 십 년 동안 탈진하지 않고 사역을 지속해나가도록 해 주는 생명줄이다.

M. We can find time for prayer by avoiding the tendency to waste time with idle talk; too much television, social media, or recreation; and an excess of networking (to help our ministries or businesses grow).

우리는 부질없는 대화나 너무 긴 TV 시청, 소셜 미디어나 오락, (사역이나 사업이 성장하도록 하기 위한) 관계를 만들기 위해 과도하게 시간을 낭비하는 경향을 피함으로 기도할 시간을 더 가질 수 있다.

N. We have to say no to certain things, even some good ones, in order to have time to grow in prayer. Time for prayer will not suddenly appear in our schedules. We have to seize it by saying no to some legitimate activities.

우리가 기도를 성장시킬 시간을 가지기 위해서는 좋은 일이라 할지라도 거절할 수 있어야 한다. 기도할 시간이 우리 하루 일정 안에서 갑자기 튀어나오지는 않는다. 우리는 우리에게 당연해 보이는 일들을 거절함으로 기도할 시간을 확보해야 한다.

O. When Martha wanted her younger sister, Mary, to stop sitting at Jesus's feet and help her prepare the meal, Jesus corrected Martha by telling her that Mary had chosen the good part.

마르다는 자신의 누이 마리아가 예수님의 발 앞에 그만 앉아 있고 자신이 음식 준비를 하는 것을 돕기를 원했다. 예수님은 마리아가 좋은 편을 택했다고 말씀하심으로 어떤 것이 옳은지를 마르다에게 가르치셨다.

[41]Jesus answered and said to her, "Martha, Martha, you are worried and troubled about many things. [42]But <u>one thing is needed</u>, and <u>Mary has chosen that good part</u>…" (Lk. 10:41–42)
[41] 주께서 대답하여 이르시되 마르다야 마르다야 네가 많은 일로 염려하고 근심하나 [42] 몇 가지만 하든지 혹은 <u>한 가지만이라도 족하니라</u> <u>마리아는 이 좋은 편을 택하였으니</u> … (눅 10:41-42)

P. During our prayer times it is important to turn off our phones, our email, Facebook, Twitter, and other social media. The person who is overly stimulated with information and communication will not connect with God in the same way as when he turns off his devices during times of prayer.

우리가 기도하는 시간 중에는 핸드폰이나 이메일, 페이스 북, 트위터나 여타 소셜 미디어들을 꺼두는 것이 중요하다. 정보나 의사 소통을 통해 과도하게 자극을 받는 사람들은 기도 시간에 자신의 기기를 꺼두지 않으면 하나님께 깊이 나아가기가 쉽지 않다.

Q. Our culture is over-stimulated with information and visual images, draining us emotionally. Our emotional energy is limited, just as our physical energy is. In the same way that we need to rest after physical exertion, we also need to rest from being over-stimulated emotionally.

우리 문화는 정보와 시각적 이미지로 과도한 자극을 주고 있으며, 우리를 감성적으로 메마르게 하고 있다. 우리의 감성적인 에너지는 육체적인 에너지가 그렇듯이 제한되어 있다. 육체의 힘을 사용하고 나면 우리에게 쉼이 필요하듯이, 우리는 감성적으로 과도하게 자극을 받는 것으로부터 쉴 필요가 있다.

VII. PEOPLE WITH A STRONG PRAYER LIFE VALUE RELATIONSHIPS
강건한 기도의 삶의 사람들을 관계를 소중히 생각한다

A. A strong prayer life will eventually lead to strong and healthy relationships.

강건한 기도의 삶은 결국 튼튼하고 건강한 관계를 가질 수 있도록 해 준다.

B. People who most value their relationships with God and others are those who desire to love with greater depth and consistency. Therefore they are people who desire to grow in prayer.

하나님과 사람들과의 관계를 가장 소중하게 여기는 사람들은 더 깊고 지속적으로 사랑하게 되기를 원하게 되며, 따라서 이들은 기도의 성장을 갈망하는 이들이 된다.

C. Prayer is not antisocial. In fact, true prayer is the opposite. It is all about love. We must draw back from the over-activity that hinders our ability to love God and people.

기도는 반 사교적인 일이 아니다. 실은 진정한 기도는 정 반대이며, 이는 모두 사랑에 대한 것이다. 우리는 하나님과 사람들을 사랑할 수 있는 능력을 방해하는 지나친 활동들을 자제해야 한다.

D. It is a paradox because it *takes time with God* to grow in relationship with God and people. Only emotionally uncluttered people who cultivate a quiet heart are able to grow in relational depth. Some blame their antisocial tendencies on their prayer lives, but this is a dangerous cop-out.

하나님과 사람들과의 관계가 성장해나가기 위해서는 **하나님과 함께 해야 하는 시간이 필요하다**는 역설적인 부분이 있다. 오직 고요한 마음을 기경해나가며 감정적으로 잘 정돈되어 있는 사람들만이 관계적으로 깊게 성장해나갈 수 있다. 어떤 이들은 자신의 반사교적인 경향을 자신의 기도 생활에 핑계를 두는데, 그러나 이는 위험한 변명이다.

E. You do not need to engage in every social event that comes your way just because you value relationships. You will have to say no to some of them, but the relationships you maintain will be healthier.

당신이 관계를 소중하게 생각한다고 해서 당신에게 다가오는 모든 사교 모임에 참석할 필요는 없다. 이들 중 어떤 것은 거절해야만 하지만, 당신이 유지하는 관계들은 더 건강해질 것이다.

F. When we lack quality time with God, our quest for deep relationships with people often results in disappointment, frustration, and a sense of loneliness, even in the midst of social activities.

우리가 하나님과의 깊은 관계를 가지지 못할 때, 우리가 사람들과 깊은 관계를 가지려는 추구는 종종 실망과 좌절로 이어지며, 교제 가운데에서도 외로움을 느끼게 되기도 한다.

G. To have the highest quality of relationships, we must take time to connect with God because we simply do not have the emotional resources to relate well unless our hearts are energized and filled with peace by the Holy Spirit.

가장 좋은 관계들을 얻기 위해 우리는 하나님과 함께하는 시간을 가져야만 하는데, 이는 우리 마음이 성령님으로 인해 힘을 얻고 평안으로 가득 차 있지 않으면 사람들과의 관계를 잘 해나갈 만큼의 감정적인 용량이 부족해지기 때문이다.

H. It is not the taking of time for prayer that lead some into unhealthy isolation and avoidance of relationship, but rather fear, shame, and other emotions.

사람들을 불건전한 고립이나 관계 회피 등으로 이끌고 가는 것은 기도하는 데 시간을 투자하기 때문이 아니라, 두려움과 수치심과 같은 여러 감정들 때문이다.

I. ***Conclusion***: If we will take the necessary time for prayer and implement the three practical steps outlined in this session for developing our prayer life—setting a schedule for regular prayer times, making a prayer list, and cultivating a right view of God—we will find that we will grow not only in prayer, but also in love for God and for people with strong relationships.

결론: 만일 우리가 필수적인 기도 시간들을 가지며, 이 과에서 기도 생활을 세워나가기 위한 실제적인 세 가지 단계들을 적용해 나간다면 (정기적인 기도 시간을 위해 일정을 세우고, 기도 제목 리스트를 만들고, 하나님에 대한 올바른 관점을 가짐), 우리는 기도에 있어서 성장하는 것뿐만 아니라, 하나님과 사람들과 강한 관계들을 맺어가며 사랑하게 될 것이다.