



사랑은 ‘지키는 것’(PROTECTING)이다.

성 경 본 문	마태복음 22:34~40
요 절	“... 네 이웃을 네 몸과 같이 사랑하여라...”(39절, 새번역).
찬 송	563장(통 411, 예수 사랑하심은)
이 과의 목표	그리스도인들이 일반적으로 지니고 있는 사랑에 대한 오해가 무엇인지를 깨닫고, 참되고 건강한 사랑을 실천하기로 결단한다.

1. 생각 하기

1. 사랑을 꼭 행동으로 옮겨야 하는 이유가 무엇이라고 생각합니까?

—질문의 의도:

- 많은 사람은 ‘사랑=행동’이라고 부담스럽게 생각한다. 이 질문은 사랑을 행동으로만 믿는 생각을 내려놓고, 그 안에 숨겨진 압박과 위험을 발견하도록 돕는데 목적이 있다.
- ‘사랑해야 한다’는 압박 속에서 자신을 지키지 못하거나, 좋은 의도였지만 상대의 경계를 침범하는 행동이 될 수 있음을 깨닫도록 돕는 질문이다.

—인도자를 위한 팁:

- 만일 참가자들이 나눔을 주저한다면, 이런 질문으로 시작하면 좋다. “여러분은 사랑을 어떻게 정의하 시나요?”
- 참가자들의 사랑의 이해가 정서인지, 아니면 행동인지 자연스럽게 드러나게 된다. 만약 “사랑은 실천 이죠,” “사랑은 행동으로 보여줘야죠”와 같은 답이 나오면 다음 질문으로 확장해 보자.
- “내가 한 ‘사랑의 행동’ 때문에 누군가 불편해하거나 상처받은 적은 없었나요?” 이 질문은 비난을 주려는 것이 아니라, 사랑의 행동이 항상 ‘선한 결과’를 내는 건 아니라는 사실을 일깨우려는 것이다.

2. 네 이웃을 네 몸과 같이 사랑하라는 말씀의 의미가 무엇일까요?

—질문의 의도:

- 이 질문은 단순히 ‘서로 사랑하라’는 윤리적 명령을 확인하려는 것이 아니다. 이웃 사랑이 실제 우리의 삶에서 어떻게 경험되고 있는지를 듣는데 초점이 있다.
- 예) 내가 지켜줬으면 하는 만큼 타인의 마음, 시간, 공간을 존중하는 태도.
- 사랑 속에 담긴 경계와 존중의 중요성을 깨닫도록 돕는 것이 의도이다.

—인도자를 위한 팁:

- 참가자들의 반응이 약하거나 추상적이라면, 다음의 질문으로 나눔을 이끌어도 좋다.
- “당신이 타인으로부터 듣기 싫어하는 말은 무엇인가요?” “도움을 원하지 않았는데 누군가 억지로 도움을 받아서 불편했던 경험이 있나요?”

- 나눔을 들은 후에, 자연스럽게 다른 질문들로 연결하면 효과적일 것이다.
- “우리가 원하지 않는 방식으로 대접받기 싫듯, 타인도 그렇지 않을까요?” “내가 지켜지기를 원하는 만큼 타인의 경계도 지켜주는 것, 그것이 ‘네 이웃을 네 몸처럼 사랑하는 것’이 아닐까요?”



II. 생각 넓히기

1. 사랑에 대한 오해
2. 사랑에 대한 재조명
3. 사랑을 지키는 훈련



III. 생각 살기

1. 당신 자신과 타인을 건강하게 사랑하는데 방해가 되는 습관이나 상황은 무엇인가요? 그 방해 요소를 줄이면서 ‘지키는 사랑’을 실천하기 위해 필요한 훈련에는 어떤 것이 있을까요?

—질문의 의도:

- 이 질문은 참가자들이 자신 안에 있는 사랑의 왜곡과 방해 요소를 발견하도록 돕는 것이 목적이다.
- ‘지키는 사랑’은 내면의 마음, 감정, 태도를 지켜내는 훈련이기에, 먼저 개인의 내적 장애물을 잘 보도록 이끄는 것이 중요하다.

—인도자를 위한 팁:

- 참가자들이 주저하고 있다면, 자신들의 솔직한 성찰을 이끌 질문을 해보자. “혹시 여러분은 잘해줘야만 사랑받는다는 압박을 느낀 적이 있나요?” “남들에게 맞추느라 정작 나 자신을 지키지 못하고 있다고 느낄 때는 언제인가요?”
- 추상적 표현보다 구체적인 사례 및 장애물을 말하도록 하면 좋다. “거절을 못 해요,” “상대의 기대에 맞추려고 너무 애써요.”
- 참가자들의 답변 속에서 내적 원인을 발견하도록 도우면 더욱 효과적일 것이다. 예) 착한 아이 증후군, 불안한 애착 경험, 경계선 문제 등.
- 개인 안에만 머물지 않고 하나님과의 친밀함 회복이 사랑의 근원임을 제시해 보자.
- 고백 만이 아니라 구체적 훈련으로 이어지도록 격려하면 좋다. 예) 하루에 한 번, 나를 하나님의 사랑의 말씀을 소리 내어 읽기 등.

2. 우리 주변에 특별히 사랑과 관심이 필요한 사람이 있나요? 우리 소그룹이 그 사람에게 지키는(protecting) 사랑을 실천할 수 있는 방법에는 어떤 것들이 있을까요?

—질문의 의도:

- 이 질문의 목적은 ‘지키는 사랑’이 개인적 미덕을 넘어, 공동체적 책임임을 깨닫게 하려는 것이다.
- 사랑의 대상을 구체적으로 떠올리며, 그들에게 어떤 방식의 사랑(경계, 존중, 헌신)이 필요한 지 분별하도록 돕기 위함이다.



—인도자를 위한 팁:

- 너무 막연한 대상이 아니라, 구체적인 사람(상황)을 떠올리게 하자. 그 사람에게 필요한 사랑의 방식이 무엇인가를 생각하도록 이끄는 것이다.
- 실천 가능한 목표를 세우도록 안내하면 이해가 쉽다. 예) 상대의 말을 끊지 않고 마지막까지 경청하기, 동의하지 않더라도 비판적 태도를 자제하기, 한 주 동안 그 사람을 위해 ‘네 몸같이’ 기도하기 등.
- 경과일지 작성을 통해 실천을 지속하도록 격려해 보자.
- 날짜, 실천 내용, 느낀 점을 적는 것이다. 어렵게 여긴다면 간략하게 적어도 좋다고 하자.
- 첫 시간의 위밍업이 매우 중요하다. 서로의 나눔 안에서 비판 없이 안전하게 말할 수 있는 분위기를 만드는 것이 매우 중요하다. 이 또한 ‘지키는 사랑’의 첫걸음이 될 것이다.