



Chapter 22.

## 새벽기도 2

### [마음 열고, 찬양과 나눔]

- 찬송 539 장/너 예수께 조용히, 주님과 함께 하는(온 맘 다해)
- 지난 한 주 어떻게 지냈는지 서로의 근황을 나눠 봅시다.

### [성경 : 시 119:147-148]

내가 날이 밝기 전에 부르짖으며 주의 말씀을 바랐사오며  
주의 말씀을 조용히 읊조리려고 내가 새벽녘에 눈을 떴나이다

새벽은 하루 중 중요한 시간입니다.

새벽은 기도해야 하는 시간입니다. 기도하는 사람은 새벽에 일어나서 기도해야 합니다. 사람들은 새벽 기도의 중요성을 잘 모릅니다. 새벽은 피곤한데 자기가 편한 시간에 기도하면 되지 않느냐고 생각합니다. 새벽은 잠과 바꿀 수 있는 시간이 아닙니다.

새벽은 기도하는 시간입니다.

- 새벽에 잠을 자면 꿈을 꾸고 새벽에 기도하면 꿈이 이루어집니다.
- 아침에 일어나면 자기 힘으로 살아야 하고 새벽에 기도하면 하나님의 능력으로 삽니다.
- 아침에 눈을 뜨면 해야 할 일이 보이고 새벽에 기도하면 도우시는 하나님을 만납니다.
- 당신이 새벽을 소중히 여기면 새벽이 당신을 소중한 사람이 되게 할 것입니다.

### 1. 새벽은 하루 중에 첫 시간입니다.

모든 일은 시작이 중요합니다. 첫 시간이 중요합니다.

시작이 반입니다. 시작을 잘해야 합니다.

하루를 시작하기 전에 먼저 기도하면 하루를 잘 시작할 수 있습니다.

새벽은 하루를 어떻게 살아야 할지 전략을 세우는 시간입니다.

새벽은 시간의 일부가 아니라 시간을 위한 시간입니다.

새벽은 전략적인 시간입니다.

### 2. 새벽은 생각의 균형을 조정하는 시간입니다.

새벽은 하루를 시작하기 전에 먼저 생각의 균형을 조정하는 시간입니다.

사람의 생각은 부정적입니다. 인간의 뇌는 부정적으로 진화되어 있습니다.

하루를 시작하기 전에 먼저 부정적인 생각을 긍정적으로 조정해야 합니다.

시계를 사용하다가 보면 조금씩 느려집니다. 시계바늘을 다시 맞추어

사용합니다. 사람의 생각도 매일매일 한 번씩 조정해야 합니다.

### 3. 새벽은 영적인 채널을 조정하는 시간입니다.

새벽은 하나님의 음성 채널을 조정하는 시간입니다. 라디오는 채널을 정확 하게 조정해야 소리가 명확하게 들립니다. 새벽은 하루를 살기 전에 먼저 하나님의 음성을 듣는 시간입니다. 새벽에 먼저 영적인 채널을 조정해야 하나님의 인도를 받습니다.

새벽은 정신력이 발달하는 시간입니다.

신체가 공복 상태입니다. 정신적인 집중력이 높아집니다.

## 2025 토론토 강림교회 사순절 6 주 속회 #3 (2025.03.23)

### 4. 새벽은 하루의 골든타임입니다.

방송에서 시청률이 높은 시간을 골든타임이라고 합니다.  
가장 중요한 시간이라는 뜻입니다. 새벽에 일어나서 3 시간이 뇌에는 골든타임입니다. 밤사이 뇌가 깨끗하게 정리되고 처음 맞이하는 시간입니다. 과학적으로도 새벽시간을 하루 중 집중력 높은 시간이라고 부릅니다. 새벽 1 시간의 작업능률은 낮의 3 시간과 맞먹습니다. 정신력이 가장 발달하는 시간입니다.

### 5. 새벽은 정신을 훈련하는 시간입니다.

누구나 하루를 시작하면서 잘 살고 싶습니다.  
좋은 행동은 좋은 생각에서 나옵니다. 긍정적인 생각이 긍정적인 행동을 만듭니다. 생각은 뇌에서 나옵니다.  
사람의 체력은 반복된 훈련을 통해 다져지듯 뇌도 훈련됩니다.  
뇌도 근육처럼 훈련을 통해서 변화되고 발달합니다.  
새벽은 정신을 훈련하는 시간입니다.

### [나눔]

1. 나의 하루일과를 함께 나누면서 첫 시간을 어떻게 보내는지?
2. 하루 중 하나님 앞에 있는 시간(경건의 시간)은 어떻게 보내는지 함께 나눠보도록 합니다.

### [마음 모아, 함께 기도]

1. 회개의 삶 \_ 말씀을 아는 것에 그치지 않고 아는 대로 살게 하소서.
2. 공동체 \_ 모이는 예배에 힘쓰는 만큼, 일상으로 흩어졌을 때 그리스도의 사랑을 드러낼 수 있게 하소서.
3. 사순절 동안 속도원들을 위한 중보 기도 제목들을 나눠보세요.

마무리 기도 (속도원 중에서)  
주기도문으로 마무리합니다.