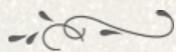




# 21DAYS 감사노트



내 삶에 넘치는 하나님의 선물,  
21일간의 감사 기록







## 감사의 능력

오프라 윈프리는 미국에서 가장 영향력 있는 인물 중 한 사람이지만,  
그녀의 유년 시절은 암울함 그 자체였습니다.  
온갖 고초를 다 겪은 그녀가 끝내 좌절하지 않고 우뚝 설 수 있었던  
비결에 대해 여러 분석이 있지만, 그녀의 이 말 한마디에 그 비결이  
다 담겨 있다고 생각합니다.

“나는 ‘고맙습니다. 나는 진실로 복 받은 사람입니다’라고  
말하지 않고 지나간 날이 단 하루도 없었다.”

오프라 윈프리의 이 고백이 유난히 제 마음에 와닿는 이유는,  
저 역시 지나온 삶의 고비마다 감사의 능력이 있었기 때문입니다.

이찬수 목사님의 <감사>라는 책을 보면 “감사할 게 없다면 참기름을  
짜듯이 쥐어짜서 감사하라”고 했습니다. 그러면 생각지도 못한  
감사의 제목이 떠오르기 때문이죠.

이제 우리는 그런 감사의 능력을 믿으며 <21일 감사노트>를  
작성하고자 합니다.

감사를 참기름 짜듯이 쥐어짜셔야 하는 분들에게는  
어쩌면 훈련의 시간이 될지도 모르겠습니다.

그러나 그 감사의 훈련을 통해 인생이 더 가치 있고  
보석처럼 빛날 수 있기를 바랍니다.

감사의 능력, 감사의 기적을 경험하는  
성도님이 되시기를 소망합니다.

“별빛에 감사하는 자에게 달빛을 주시고, 달빛에 감사하는 자에게  
햇빛을 주시고, 햇빛에 감사하는 자에게  
영원히 지지 않는 주님의 은혜의 빛을 주신다.” \_찰스 스펔전

전주신광교회  
담임목사 박승현

# 감사의 찬양

날 구원하신 주 감사



## 감사 챌린지 달력(21일)

매일 감사노트 작성 후 체크하세요

주일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

## 감사노트 작성방법

(하루를 시작하기 전)

(하루를 보내면서)

(하루를 마치고 전)



공동체성경읽기



3가지 감사 표현하기



5가지 감사제목 적기

① '감사'에 대한 짧은 말씀, 글을 통해 '감사'를 생각해보세요.

01

감사로 제사를 드리는 자가 나를 영화롭게 하나니  
그의 행위를 옳게 하는 자에게 내가 하나님의 구원을 보이리라 시50:23

2024년 10월 27일(주일)

### 오늘의 감사

- 1 오늘도 건강하게 아침에 잘 일어날 수 있게 해주시니 감사합니다.  
.....
- 2 고민하던 문제가 잘 풀리게 해주심에 감사합니다.  
.....
- 3 좋은 날씨를 주셔서 하나님 앞에 나와 예배드릴 수 있음에 감사합니다.  
.....
- 4 함께 식사하고 친교할 수 있는 성도들을 주심에 감사합니다.  
.....
- 5 주님께서 마음 속에 평안을 주시니 감사합니다.  
.....

② 오늘 발견한  
감사 제목  
5가지를  
기록하세요.

### 오늘의 체크

☒ 공동체성경읽기 ☒ 3가지 감사 표현하기 ☒ 5가지 감사제목 적기

③ 오늘 하루  
실천한 것들에  
체크 표시  
하세요.

### 내일의 다짐

내일은 평소에 감사하다고 말하지 못했던 직장 동료에게 감사하다는  
말을 꼭 전해야겠습니다.

④ 내일 꼭 실천할 다짐들을 적어보세요.



01

감사로 제사를 드리는 자가 나를 영화롭게 하나니  
그의 행위를 옳게 하는 자에게 내가 하나님의 구원을 보이리라 시50:23

2024년 10월 27일(주일)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제트 적기

내일의 다짐



하나님께 감사의 고백을 드리는 것은 하나님을 인정해드리는 것이며  
그것을 말로 선포하는 것이다.

02

2024년 10월 28일(월)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



03

여호와께 감사하라 그는 선하시며 그 인자하심이 영원함이라

시136:1

2024년 10월 29일(화)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제록 적기

내일의 다짐



감사하는 마음을 갖고 그것을 표현하는 것은 영혼을 치유하고  
건강하게 만든다. 토저

04

2024년 10월 30일(수)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



05

아침과 저녁마다 서서 여호와께 감사하고 찬송하며

대상 23:30

2024년 10월 31일(목)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제록 적기

내일의 다짐



감사의 기억이 사라지기 전에 그 감사를 표현하라.

06

2024년 11월 1일(금)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



07

우리 주 예수 그리스도로 말미암아  
우리에게 승리를 주시는 하나님께 감사하노니 고전 15:57

2024년 11월 2일(토)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제록 적기

내일의 다짐



## 감사묵상

데살로니가전서 5장 18절 말씀을 보면 **“범사에 감사하라 이것이 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라”**라고 기록되어 있습니다. 살아가다 보면 기쁜 날도 있지만 마음이 힘든 날도 있습니다. 하는 일이 잘될 때도 있지만 뜻대로 이루어지지 않을 때도 있습니다. 건강할 때도 있지만 때로는 아프기도 합니다. 그런데 예수님은 우리에게 ‘범사’에, 즉 ‘모든 일’에 감사하라고 하십니다. 어떻게 그렇게 감사할 수 있을까요? 그것은 성도의 감사 이유와 동기가 세상의 기준과 다르기 때문에 그렇습니다.

성도의 감사 이유와 동기는 성경에서 찾을 수 있습니다.

골로새서 3장 17절에 **“또 무엇을 하든지 말에나 일에나 다 주 예수의 이름으로 하고 그를 힘입어 하나님 아버지께 감사하라”**고 기록되어 있습니다.

예수그리스도를 힘입어 하나님 아버지께 감사하라고 하셨습니다.

그렇습니다. 우리의 감사 이유와 동기는 바로 예수님입니다. 나를 사랑하셔서 나를 위해 이 땅에 오시고, 나의 죄 때문에 죽으시고 부활하신 예수님을 생각하면 어느 때나 감사하는 마음이 생깁니다.

이전에 믿음의 길을 걷는 사람들은 모두 감사할 줄 아는 이들이었습니다. 이들의 삶은 광야였고, 추운 겨울 같았고, 전쟁 같았지만 그 가운데서 깊은 감사로 그 모든 상황을 이겨내며 하나님께 영광을 돌렸습니다.

다니엘이 그랬습니다. 총리가 되었지만 여러 고관의 계략으로 사자굴에 빠지게 되었습니다. 그런데 이 소식을 알고도 다니엘은 감사하다고 합니다.

**“다니엘이 이 조서에 왕의 도장이 찍힌 것을 알고도 자기 집에 돌아가서는 윗방에 올라가 예루살렘으로 향한 창문을 열고 전에 하던 대로 하루 세 번씩 무릎을 꿇고 기도하며 그의 하나님께 감사하였더라.”**(다니엘 6장 10절)

다니엘의 감사는 환경이 바뀌어도 마르지 않았습니다. 고난에 빠졌지만 더욱 풍성해집니다. 그 이유는 다니엘이 믿는 하나님은 여전히 살아 계시고 구원자이시기 때문입니다.

예수그리스도의 십자가, 하나님의 사랑이 감사의 이유인 사람은 뜨거운 여름에도, 춥고 외로운 겨울에도 멈추지 않습니다. 믿음의 감사는 시들지 않는 것입니다. 오늘도 예수님 안에서 감사하게 됩니다.

예수님으로 인한 감사는 시들지 않으며, 불평이나 원망하는 마음을 사라지게 하고, 오늘을 버티게 하며, 은혜를 풍성하게 합니다.

08

너희는 여호와께 감사하며 그의 이름을 불러 아뢰며  
그가 행하신 일을 만민 중에 알릴지어다 대상 16:8

2024년 11월 3일(주일)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제록 적기

내일의 다짐



하나님이 원하시는 감사는 마음에서 작동되고 끝나는 감정이 아니라 그것을 끄집어내어 입술로 표현하는 것까지이다.

09

2024년 11월 4일(월)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제록 적기

내일의 다짐



10

주께서 내게 응답하시고 나의 구원이 되셨으니  
내가 주께 감사하리이다 시 118:21

2024년 11월 5일(화)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크



공동체성경읽기



3가지 감사 표현하기



5가지 감사제록 적기

내일의 다짐



이런 모든 복을 받고도 그분에게 감사하지 않는 사람은  
참으로 악한 것이다. 감사하지 않는 것은 아주 무거운 죄이다. 토저

11

2024년 11월 6일(수)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제록 적기

내일의 다짐



12

여호와께 감사하고 그의 이름을 불러 아뢰며  
그가 하는 일을 만민 중에 알게 할지어다 시 105:1

2024년 11월 7일(목)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제록 적기

내일의 다짐



하나님이 거하시는 곳이 두 곳 있는데 하나는 천국이요,  
다른 하나는 감사하는 마음이다. 아이작 월턴

13

2024년 11월 8일(금)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제록 적기

내일의 다짐



14

외식하는 신자는 위급할 때 하나님께 기도할 줄은 안다.  
그러나 그 위험에서 건짐받았을 때 감사할 줄은 모른다. 칼빈

2024년 11월 9일(토)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크



공동체성경읽기



3가지 감사 표현하기



5가지 감사제트릭 적기

내일의 다짐



## 감사묵상

제가 '감사'에 대해 배운 것은 사고를 만나고 몸도 마음도 가장 아팠던 때였습니다. 집으로 돌아오던 길에 만난 교통사고로 전신에 55%의 피부에 중화상을 입고 두 계절이 지났지만 퇴원을 할 수 있을까? 꿈도 못 꾸던 시기였습니다. 진통제만이 잠시 통증으로부터 건널 만한 시간을 허락해 주던 유일한 숨 쉴 구멍이었습니다. 사는 게 뭔지, 살아 있다는 것이 무엇인지... 모든 것이 모호해져 갔습니다. 끝이 보이지 않는 터널 한가운데에 쓰러져 있는 느낌이었습니다. 나의 생명을 구해 주신 하나님은 보이지 않았고, 길이 없는 사막 한 가운데에, 광야에 버려져 있는 느낌이었습니다.

그때, 엄마는 "하루 한 가지씩 감사할 거리를 찾자"고 하셨습니다. 앞으로도 뒤로도 갈 수 없는 상황에서 우리가 사람 사는 것처럼 살 수 있는 길은 '감사 찾기'였습니다. 눈에 보이는 상황은 모두 원망하고 불평할 것밖에 없어 보였는데, 신기하게도 감사할 것을 찾으니 있었습니다.

처음으로 제 발로 걸어서 화장실 갔던 날, 이제는 걸어서 화장실에 갈 수 있게 된 것에 감사했습니다. 처음 왼손으로 손가락을 잡고 제 입에 밥을 넣을 수 있었던 날은 그것에 감사했습니다. 손에 피가 나도록 안간힘을 써도 열지 못했는데, 처음 문고리 잡고 문 열었던 날엔 이제 문 열 수 있게 된 것에 감사했습니다. 처음 제 손가락으로 환자복 단춧구멍 하나를 채울 수 있었던 날, 그 날은 그것에 감사했습니다. 걸어서 계단 몇 층을 올라가면 그날은 그것에 감사했고, 그런 일도 없는 날엔 살아 있어서 가족들과 눈 맞추고, 목소리 들을 수 있음에 감사했습니다. '정말 그런 상황에도 감사할 수 있었을까?' 하는 의문이 들 수도 있습니다. 그런데 내 힘으로 내 손가락 하나 까딱할 수 없는 상황이 되어보고 나니, 그동안 당연히 내 것이라 여겼던 그 어느 것도 내 것이 아니라는 것을 알게 되었습니다. 세상에 당연한 것은 아무것도 없다는 진실을 알게 되었고, 그 진실은 제게 진짜 '감사'를 깨닫게 해주었습니다.

저는 그때부터 진심으로 지금 내가 누리는 것, 내게 주어진 것, 내게 남겨진 모든 것을 감사의 고백으로 드릴 수밖에 없었습니다. 그런데 참 신기하게도 감사 찾기는 그저 감사를 고백하는 것으로 끝나지 않았습니다. 처음엔 입술로 시작한 감사가 내 귀를 통해 다시 나의 마음으로 들어와 새겨졌고, 오늘의 감사거리를 찾게 하신 분께서 분명히 내일도 또 다른 감사할 거리를 주시리라는 믿음이 생기기 시작했습니다. 감사는 그동안 진통제가 결코 줄 수 없었던 마음의 평화를 가져다주었습니다. 감사는 그동안은 보이지 않았던, 이제보다 좋아진 오늘을 발견할 눈을 뜨게 해주었고, 또 오늘보다 좋아질 내일을 소망할 힘을 주었습니다.

15

이는 모든 것이 너희를 위함이니 많은 사람의 감사로 말미암아  
은혜가 더하여 넘쳐서 하나님께 영광을 돌리게 하려 함이라 고후 4:15

2024년 11월 10일(주일)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제트 적기

내일의 다짐



지금 감사할 수 없는 상황일지라도 그 상황에서 감사하면,  
그 감사가 능력이 되어 실제로 감사한 일들이 펼쳐진다.

16

2024년 11월 11일(월)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제록 적기

내일의 다짐



17

그 안에 뿌리를 박으며 세움을 받아 교훈을 받은 대로  
믿음에 굳게 서서 감사함을 넘치게 하라 골 2:7

2024년 11월 12일(화)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크



공동체성경읽기



3가지 감사 표현하기



5가지 감사제트릭 적기

내일의 다짐



오늘 우리 시대는 감사를 잃어버린 시대이다.  
그렇기 때문에 더욱 감사를 회복해야 한다.

18

2024년 11월 13일(수)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제록 적기

내일의 다짐



19

우리가 너희를 위하여 기도할 때마다 하나님  
곧 우리 주 예수 그리스도의 아버지께 감사하노라 골 1:3

2024년 11월 14일(목)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



불평은 인생 감옥을 만들고, 감사는 인생 감탄을 만든다.

마쓰시타 고노스케

20

2024년 11월 15일(금)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

☐

공동체성경읽기

☐

3가지 감사 표현하기

☐

5가지 감사제록 적기

내일의 다짐



21

불행할 때 감사하면 불행이 끝나고  
 형통할 때 감사하면 형통이 연장된다. 스펀전

2024년 11월 16일(토)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크



공동체성경읽기



3가지 감사 표현하기



5가지 감사제트릭 적기

내일의 다짐



## 감사묵상

사람과 지구는 모든 것을 서로 의존합니다. 따라서 서로가 서로에게 연결되어 있으면 지구 생태계는 건강해집니다. 예를 들어 나무를 심거나 강독을 청소하거나 자연이 회복될 공간을 마련하는 등 훼손된 생태계를 복원하면 삶 전반에 다양한 혜택이 주어집니다. 그것이 창조 세계를 통해 하나님이 주시는 은총입니다.

하나님은 세상을 창조하셨을 때 아무런 대가 없이 온 우주 삼라만상을 누리게 하셨는데, 우리는 제대로 지키지 못했습니다. 다 만드신 후에 조건 없이 살게 하시며 “생육하고 번성하여 땅에 충만하라, 땅을 정복하라. 바다의 물고기와 하늘의 새와 땅의 움직이는 모든 생물을 다스리라”며 축복하시고, “지키고 돌보라” 명령하셨지만 그 소임을 다하지 못했습니다. 받은 은총을 깊이 이해하지 못하고, 그 혜택을 알지 못해 감사하지 않은 탓입니다. 누리지 못하면 주어지는 것에 진정한 감사도 할 수 없습니다. 코로나19는 말할 것도 없고, 빈번해지는 기후 위기 역시 받은 것에 감사하지 못하고, 허락된 것 그 이상을 도둑질하며 살아온 탓입니다.

이대로라면 지구의 기온은 1.5℃ 이상 상승해 회복력을 잃을 수 있습니다.

다행히 유엔환경계획(UNEP)은 2021년 ‘지구 생태계 복원 10년’을 선언하고, 생태계가 악화하는 것을 늦추거나 중단하는 길을 모색 중입니다.

감사의 절기를 맞아 받은 것에 충분히 감사하는 기도와 삶을 연습해 봅시다.

탐욕스럽게 살아온 날들을 회개하고 에너지와 먹을거리, 이동 수단을 필요한 만큼만 누리기 위해 애쓰며, 쓰레기 배출도 줄이도록 노력해 봅시다. 그리고 받은 은총에 감사하는 말씀을 반복해서 묵상해 봅시다. **“돈을 사랑하지 말고 있는 바를 족한 줄로 알라 그가 친히 말씀하시기를 내가 결코 너희를 버리지도 아니하고 너희를 떠나지 아니하리라 하셨느니라.”**(히브리서 13장 5절)

나와 지구를 아직도 붙드시고 살아가게 하시는 주님께 감사하는 마음을 키워봅시다. 모든 것이 하나님께로 왔다는 사실을 인정하고, 받은 생명을 풍성히 누리는 법을 제대로 터득해 봅시다. 기후 위기로 절망하고 두려워하는 마음까지도 바뀔 기쁨의 띠 두르고 춤추게 하시고, 지구를 되살리는 새 일로 부르시는 하나님의 음성에 자연스레 응답하게 될 것입니다.

**“내 영혼이 잠잠할 수 없어서, 주님을 찬양하렵니다. 주, 나의 하나님, 내가 영원토록 주님께 감사를 드리렵니다.”** (시편 30:12)



설교제목 :

본문 :

키워드 :

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

적용



설교제목 :

본문 :

키워드 :

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

적용



설교제목 :

본문 :

키워드 :

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

적용



설교제목 :

본문 :

키워드 :

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

적용

# Memo

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----





## THANK YOU FOR

### **선택의 순간, 감사를 선택하라**

승리할 때뿐만 아니라 실패했을 때에도 감사를 선택하십시오.  
순간의 감사가 당신의 인생을 결정합니다.

### **'오늘'이라는 일상 속에서 감사하라**

오늘 감사하지 못하면, 내일도 감사하지 못합니다.  
감사는 오늘을 멋있게 사는 방법입니다.

### **아직 이루어지지 않은 것들 속에서 미리 감사하라**

믿음은 바라는 것들의 실상이며 보지 못하는 것들의 증거입니다.  
신실하신 하나님을 신뢰하면 감사할 수 있습니다.



**전주신광교회**