

## 30. Stress and Faith 스트레스와 신앙

### ✠ Opening Our Heart (마음 열기)

“What should we do when we feel stressed?”

“스트레스를 받을 때 우리는 어떻게 해야 할까요?”

“How can faith help us manage stress?”

“신앙이 스트레스를 관리하는 데 어떻게 도움이 될까요?”

### ✠ Into the Word (말씀 속으로):

Philippians 빌립보서 4:4-7

Rejoice in the Lord always;  
again I will say, Rejoice.

Let your reasonableness be known to everyone.

The Lord is at hand;

do not be anxious about anything,

but in everything by prayer and supplication

with thanksgiving let your requests be made known to God.

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

주 안에서 항상 기뻐하라

내가 다시 말하노니 기뻐하라

너희 관용을 모든 사람에게 알게 하라

주께서 가까우시니라

아무 것도 염려하지 말고

다만 모든 일에 기도와 간구로,

너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라

그리하면 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이

그리스도 예수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라

## ✠ Growing Through the Word (말씀으로 자라기)

Stress can happen for many reasons, including schoolwork, friendships, and anxiety about the future. Stress can have a negative impact on our minds and bodies. If you're feeling stressed, you should pray to God and cast all your worries on Him. Prayer is a way to calm our minds and receive God's guidance, and the peace that God gives is a special gift that the world cannot give. When we trust God, His peace guards our hearts and minds.

학업, 친구 관계, 미래에 대한 불안 등 여러 가지 이유로 스트레스가 생길 수 있습니다. 스트레스는 우리의 마음과 몸에 부정적인 영향을 미치곤 합니다. 스트레스를 느낀다면, 하나님께 기도하며 우리의 모든 염려를 그분께 맡겨야 합니다. 기도는 우리의 마음을 평안하게 하고, 하나님의 인도하심을 받는 방법입니다. 또한 하나님께서 주시는 평강은 세상이 줄 수 없는 특별한 선물입니다. 우리가 하나님을 신뢰할 때, 그분의 평강이 우리의 마음과 생각을 지켜 주십니다.

※ Memory Verse (암송할 말씀)

Philippians 빌립보서 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.”

“아무 것도 염려하지 말고  
다만 모든 일에 기도와 간구로  
너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라”

✚ Towards a New Life (새로운 삶을 향하여)

“How can we turn to God when we feel stressed?”

“스트레스를 받을 때, 우리는 어떻게 하나님께 나아갈 수 있을까요?”

✠ Praying Together (함께하는 기도)

- † Pray to entrust all our worries to God and to fill our hearts with His peace.
- † 하나님께 우리의 모든 염려를 맡기고, 그분의 평강으로 우리의 마음을 채울 수 있도록 도와달라고 기도합니다.

✠ My Commitment (나의 결심)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---