이 땅을 품은 하늘아래 아름다운
HARUM CHURCH **하름교회**

21일 감사노트



범사에 **감사**하라
이것이 그리스도 **예수** 안에서
너희를 향하신
하나님의 **뜻**이니라
(살전 5:18)



감사가 은혜의 파도가 되도록

저는 아침에 출근해서 내려 마시는 커피가 제일 맛있습니다.
점심은 아내가 싸준 도시락을 먹는데, 달걀 두 알, 닭가슴살,
방울토마토와 단백질 음료... 그렇게 간단하게 먹고는
늘 감사하기로 다짐을 합니다.

오늘 하루 감사가 넘치게 해 달라고 기도하면서도
이미 주신 감사한 것들을 떠올려 봅니다.
대부분 일상에서 느낄 수 있는 소소한 것들에 대한 감사입니다.

미국의 심리학자인 에먼스 교수와 셀리그먼 교수는 '감사일기'
쓰는 것을 적극적으로 추천했습니다.
가벼운 우울증 상태에 있던 사람들에게 매일 감사한 일을 찾도록 했더니
우울 증상이 호전되고 그 효과가 장기간 유지되었다고 합니다.

이런 임상결과가 자꾸 나오니까 심리학자들도 감사일기를 쓰라고
권하는 것이지요.
매일 아침, 혹은 저녁에 집에서 부부가 나란히 앉아서, 혹은 직장에서
점심시간을 이용해 감사노트를 작성해 보십시오.
놀라운 은혜로 가득 채워지는 것을 경험하게 되실 겁니다.

감사운동은 파도타기와 같습니다. 붐이 일어나야 할 수 있는 운동이죠.
먼저 가정에서 붐이 일어나야 하고 교회로 직장으로 번져가서
어두운 시대를 밝히는 작은 촛불이 되기를 간절히 원합니다.

"별빛에 감사하는 자에게 달빛을 주시고, 달빛에 감사하는 자에게
햇빛을 주시고, 햇빛에 감사하는 자에게
영원히 지지 않는 주님의 은혜의 빛을 주신다." _찰스 스펄전

주 안에서
담임목사 심 훈

감사의 찬양

감사 위에 감사 - 마커스 워십

찬양 유튜브 링크

감사 챌린지 달력(21일)

매일 감사노트 작성 후 체크하세요

주일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
10.25	26	27	28	29	30	31
11.1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

감사노트 작성방법

(하루를 시작하기 전) ✔ 공동체성경읽기

(하루를 보내면서) ✔ 3가지 감사 표현하기

(하루를 마치기 전) ✔ 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

2026년 10월 25일(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 전해야 겠습니다.

④ 내일 꼭 실천할 다짐들을 적어보세요.



설교노트

2026년 10월 25일(주일)

설교제목 :

본문 :

적용

의인이여 너희는 여호와로 말미암아 기뻐하며
그의 거룩한 이름에 감사할지어다 시97:12

01

2026년 10월 25일(주일)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



02 감사가 넘치기 위해 요구되는 가장 중요한 전제는
그리스도의 말씀이 우리 속에 풍성히 거하는 것이다.

2026년 10월 26일(월)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



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

03

2026년 10월 27일(화)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



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

2026년 10월 28일(수)

오늘의 감사

1 ----------

2 ----------

3 ----------

4 ----------

5 ----------

오늘의 체크

☐ 공동체성경읽기 ☐ 3가지 감사 표현하기 ☐ 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



우리가 종일 하나님을 자랑하였나이다
우리는 하나님의 이름에 영원히 감사하리이다 시 44:8

05

2026년 10월 29일(목)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



06 여호와여 주께서 지으신 모든 것들이 주께 감사하며
주의 성도들이 주를 송축하리이다 시 145:10

2026년 10월 30일(금)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



날마다 우리 짐을 지시는 주 곧 우리의 구원이신 하나님을 찬송할지로다
시 68:19

07

2026년 10월 31일(토)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



감사묵상

성전 건축을 위해 자신의 전 재산을 내어드린
다윗은 뛸듯이 기뻤습니다.
자기 소유를 거의 다 포기했는데도 말입니다.
그가 감사할 수 있었던 이유는
'드림의 기쁨'을 경험했기 때문입니다.
감사는 '움켜잡음'에서 나오는 것이 아니라
'내어드림'에서 시작됩니다.

A. 트롤로프는 이런 말을 했습니다.
"감사의 최선의 방법은
하나님이 주신 것들을 사용하는 것이다."

감사의 삶을 살고 싶나요?
그렇다면 주님을 위해, 이웃을 위해
내 손에 들린 것을 사용해보기 바랍니다.
진정한 감사는 '주께 받은 것'으로 인해
드려지는 것이 아니라
'주께 내어드림'을 통해
경험할 수 있습니다.

설교노트

2026년 11월 1일(주일)

설교제목 :

본문 :

적용

08 불평 불만의 길이 온 나라를 뒤덮고 있는 상황에서,
우리는 감사를 결단하고 감사의 길을 만들기 위해 노력해야 한다.

2026년 11월 1일(주일)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



할렐루야, 내가 정직한 자들의 모임과 회중 가운데에서
전심으로 여호와께 감사하리로다 시 111:1

09

2026년 11월 2일(월)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐

10 범사에 우리 주 예수 그리스도의 이름으로
항상 아버지 하나님께 감사하며 엡 5:20

2026년 11월 3일(화)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



내가 주께 감사제를 드리고 여호와의 이름을 부르리이다
시 116:17

11

2026년 11월 4일(수)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



12 범사에 감사하라 이것이 그리스도 예수 안에서
너희를 향하신 하나님의 뜻이니라 살전 5:18

2026년 11월 5일(목)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



감사는 조건이 아니라 마음의 상태에서 나온다.

13

2026년 11월 6일(금)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



14

감사의 소리를 들려주고
주의 기이한 모든 일을 말하리이다 시 26:7

2026년 11월 7일(토)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



감사묵상

감사는 훈련이다.
수많은 연단을 거치고, 수많은 아픔을 거치고
넘어지고 깨지면서 습득되는 것이 감사이다.
나는 모두가 할 수만 있으면 평탄한 인생을 살기 바란다.
그러나 하나님께서 감사훈련학교에 입학시키실 때가 있다.
그럴 때 눈물을 삼키고
감사를 선택하는 능력을 구비할 수 있기를 바란다.

내가 궁핍하므로 말하는 것이 아니니라
어떠한 형편에든지 나는 자족하기를 배웠노니(빌 4:11)

바울의 말처럼 자족은 배우는 것이다.
타고나는 게 아니다. 자족은 훈련하는 것이다.
나는 우리에게 다가오는 여러 가지 현실적인 아픔과 어려움이
자족을 배우는 도구로 사용되기를 바란다.



설교노트

2026년 11월 8일(주일)

설교제목 :

본문 :

적용

내게 의의 문들을 열지어다
내가 그리로 들어가서 여호와께 감사하리로다 시 118:19

15

2026년 11월 8일(주일)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



16 우리가 우리 하나님 앞에서 너희로 말미암아 모든 기쁨으로 기뻐하니 너희를 위하여 능히 어떠한 감사로 하나님께 보답할까 살전 3:9

2026년 11월 9일(월)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



내가 주의 의로운 규례들로 말미암아 밤중에 일어나
주께 감사하리이다 시 119:62

17

2026년 11월 10일(화)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



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

2026년 11월 11일(수)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



나를 능하게 하신 그리스도 예수 우리 주께 내가 감사함은
나를 충성되이 여겨 내게 직분을 맡기심이니 딤전 1:12

19

2026년 11월 12일(목)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



20 마음에 감사의 기념비를 세우고 하나님과 사람들에게
감사하는 마음을 가지면 그 혜택은 나 자신이 받는다.

2026년 11월 13일(금)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



우리로 하여금 빛 가운데서 성도의 기업의 부분을 얻기에
합당하게 하신 아버지께 감사하게 하시기를 원하노라 골 1:12

21

2026년 11월 14일(토)

오늘의 감사

1

2

3

4

5

오늘의 체크

- [ ] 공동체성경읽기
- [ ] 3가지 감사 표현하기
- [ ] 5가지 감사제목 적기

내일의 다짐



감사묵상

감사는 나를 지으시고 인도하시는 하나님을 향한
신뢰의 반응이요, 순종의 자리로 나아가게 하는 **동력**입니다.
즉각적으로 응답해주시는 주님을 향한 감사뿐 아니라
때로는 지금 당장은 이해되지 않고 해석도 되지 않는
삶의 한복판에서도 신실하신 하나님을
향한 신뢰의 반응이 **감사**로 표현되곤 합니다.
기도와 감사는 하나님께 나아가는 그리스도인의
특권이며 **의무**입니다.

감사함으로 하나님께 우리의 간구를 아뢸 때,
주님이 주시는 참된 **평강**과 **은혜**를 누릴 수 있습니다.
감사를 논하고 정의하기에 앞서,
마음속 깊은 곳에서부터
진심으로 감사하는 사람이 되길 바랍니다.
감사의 기도는 우리를 살리고 새롭게 하는 **마스터키**입니다.

설교노트

2026년 11월 15일(주일)

설교제목 :

본문 :

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.

하름교회