

잠간 쉬며 사십시오!

본문: 막 6:30-32

힘들죠? 인생 살아 내기가 참 만만치 않죠? 가끔 힘들면 숨을 크게 한 번 들이쉬고 내쉬세요. 때때로 하늘을 쳐다 보시길 바랍니다.

사실 멈추면 보이는 것이 참 많습니다.

철학자 파스칼은 인간의 모든 불행은 단 한 가지, “휴식하지 못함”에서 온다고 말했습니다. 특히 21 세기는 스피드가 숭배되는 세상입니다. 조급증, 속전속결주의 등 소위 시간의 테러 때문에 과도한 스트레스를 받아 심각한 병이 생깁니다. 현대인은 너무 바빠 마음의 여유를 갖지 못하고 조급하며, 심지어 바빠서 꿈꿀 시간조차 없다고 합니다.

그러나 사람은 때때로 한적한 곳에서 조용히 쉴 때 창조적 아이디어를 구상할 수 있습니다. 새로운 일을 시도할 수 있는 새 힘을 재충전하게 됩니다.

나무꾼 2 명이 나무를 톱으로 자르고 있습니다. 한명은 아침부터 쉬지 않고 해질 때까지 일했습니다. 다른 한명은 1 시간 톱질하고 10 분을 쉬는 패턴으로 일했습니다. 둘 중 누가 더 나무를 베었을까요?

어느 학자는 안식과 휴식이 가져다 주는 유익을 3R 로 정리했습니다.

첫째, Reflection(과거를 돌아봄)

둘째, Refreshment(현재를 새롭게 함)

셋째, Re-creation(미래를 새롭게 창조함)입니다.

그렇습니다. 우리는 잠시 멈추어야 과거를 돌아보며 현재를 새롭게 하고 앞을 멀리 내다볼 수 있습니다. 그래서 우리는 바쁠수록 휴식을 취하며 마음의 여유를 가질 필요가 있습니다.

예수님도 수많은 사람들이 병 고침을 받으러 밀려오는데도 그 자리를 떠났습니다. 휴식을 취하셨습니다.

마가복음 4 장 36 절에 “저희가 우리를 떠나”라고 기록되어 있습니다. 그런데 이는 헬라어로는 “ $\epsilon\rho\iota\lambda\iota\upsilon\sigma\theta\epsilon\iota\varsigma$ , 압히에미”로 ‘우리를 떠났다’(leaving)는 뜻만이 아닙니다. ‘우리를 버리셨다’(abandon)는 뜻도 함께 갖고 있습니다. 이처럼 예수님도 짧은 3 년의 기간 동안 인류 구원이라는 거대한 사역을 하시면서도 잠깐씩 휴식을 취하는 한겨 생활의 모범을 보여주셨습니다.

때로는 낮잠까지도 즐기셨습니다 (마 8:24; 막 4:38). 사실 하나님도 우주 만물을 창조하시면서 칠일 중 하루는 완전히 쉬셨습니다 (창 2:2).

오늘 본문을 보십시오. 30 절에 제자들의 세세한 사역 보고가 있었습니다.

“사도들이 예수께 모여 자기들의 행한 것과 가르친 것을 낱낱이 고하니”

그리고 식사를 하려는데 사람들로 인해 먹을 틈조차 없었습니다.

본문 31 절 후반 “... 이는 오고 가는 사람이 많아 음식 먹을 겨를도 없음이라”

그러자 주님은 한적한 곳에 가자고 말씀하셨습니다.

본문 31 절 전반 “이르시되 너희는 따로 한적한 곳에 와서 잠간 쉬어라 하시니...”

이에 제자들은 흔쾌히 받아들이고 예수님과 함께 배를 타고 한적한 곳에 가서 폭 쉬었습니다.

본문 32 절 “이에 배를 타고 따로 한적한 곳에 갈새”

그렇습니다. 우리 신앙인들도 때때로 수양관이나 휴가 가서서 며칠 폭 쉴 필요가 있습니다. 옆의 분에게 한번 말씀해 보세요. ‘예수님께서 잠간 쉬래요...’

어떻게 쉬면 될까요? 평상시 매우 간단히 쉬는 방법 두 가지만 소개하겠습니다.

### 1. 자기만의 휴식 방법을 개발하십시오

보험 사업가 리처드 호프만은, ‘현대 문명에는 인간을 살해하는 세 가지 요인이 있는데, 그것은 심장병도 아니고 암도 아니고 교통사고도 아니다. 그 세 가지는 바로 “달력이지, 전화요, 시계” 라고 합니다. 요즘은 휴대폰과 인터넷 때문에 더 한가하게 쉬지를 못합니다. 인터넷 중독이란 인성적 문제까지 심각히 대두되고 있습니다. 특히 스마트폰 **덜 보기 습관을 기를 필요도 있습니다. 잠잘 시간이나 심지어 예배 시간에도 자꾸 만집니다.**

미국 드류 대학 레너드 스윗 박사가 개발한 자기만의 휴식방법을 소개해 드리고자 합니다.

나는 안식을 선언하고... 커피 한잔을 훌쩍이며 ‘반스앤노블’책방의 서가 사이를 어슬렁거리다가, 닥치는 대로 책이며 잡지를 집어 들었다.

나는 안식을 선언하고... 오후의 한창 때에 아내에게 전화를 걸어 20 분 간 잡담했다.

나는 안식을 선언하고... 책 원고의 마감시간이 이미 지났건만, 좋은 친구들을 불러내 좋은 음식을 맘껏 즐겼다.

나는 안식을 선언하고... 집안의 각 방마다 꽃과 향기 양초를 놓아두고 향기마다 각기 다른 책을 읽었다.

나는 안식을 선언하고... 별 다른 이유 없이 2 마일을 걸어서 나와 아내가 좋아하는 식당엘 찾아 갔다.

나는 안식을 선언하고... 사우나를 하고 나서 아이들과 야단법석을 떨며 놀았다.

나는 안식을 선언하고... 집에서 발견할 수 있는 유일한 피난처, 곧 욕실엘 갔다.

우리도 각자 나름대로 자기만의 휴식 방법을 개발해볼 수 있기를 바랍니다.

가령 안식을 선언하고 몸을 이리저리 움직이며 스트레칭하십시오.

가령 안식을 선언하고 강으로, 또는 산으로 가십시오. 안식을 선언하고 교회에 들어와 찬송부르고 기도하고... 등등 하나님과 교제하십시오.

## 2. 자연을 관찰하며 하나님의 신비를 느끼십시오

사도 요한의 제자였으며 서머나 교회의 감독이었던 **폴리캅**의 일화입니다. 자고새 한 마리와 놀고 있던 폴리캅을 향해 지나가던 사람이 “성자라는 분이 어떻게 쓸데없이 새와 놀며 시간을 보내고 계십니까?”하고 힐문하며 물었습니다.

그러자 폴리캅은 빙그레 웃으며, “**활도 쓰지 않을 때는 줄을 풀어놓아야 합니다. 언제나 줄을 매어두면 못쓰게 되고 맙니다**”라고 대답하였습니다.

그렇습니다. 만물이 그러하듯 인간에게도 적절한 쉼이 필요합니다. 사람도 쉬지 않으면 터져 버립니다.

특별히 우리가 쉬며 자연을 관찰할수록 하나님의 신비를 느낄 수 있습니다. 저는 **산책 기도**를 가급적 하려 합니다. 어떤 신학자는 이를 “**거룩한 배회**”라고 말합니다. 가령 허드슨강변을 산책하며 나무와 꽃들, 묵묵히 흘러가는 강물, 맑은 공기와 하늘을 접하며, 하나님과 교제하는 신비를 느낄 수 있고, 하나님의 음성 또한 들을 수 있습니다.

그렇습니다. 오늘 본문처럼 예수님은 것처럼 바쁜 와중에서도 잠시 잠시 쉬면서 한거 생활을 즐기셨습니다. 그런데 과연 그 원동력이 무엇이였을까요?

### 모든 것을 하나님께 맡기는 신앙입니다.

사실 까뒤집어 보면, 사람들이 충분히 쉬거나 안식하지 못하는 이유는 가장 밑바닥에 자기가 모든 일을 해야 한다고 생각하기 때문입니다. 물론 책임감은 바람직한 인생의 자세입니다. 그런데 때로는 책임감을 넘어 알게 모르게 자신이 하나님처럼 되려고 하는 교만한 마음이 있기 때문입니다.

우리는 무엇보다도 자기가 모든 것을 하려하는 하나님 되기를 포기해야 합니다. 즉 인간은 미완성을 수용할 줄 알아야 합니다. 인생은 어차피 미완성, 쓰다가 마는 편지입니다. 그러므로 가능한한 모든 일들을 하나님께 맡기는 것이 진정한 신앙입니다.

우리 모두 자신이 전능자 또는 구원자가 되려는, 도가 지나친 “**메시아 콤플렉스**”를 벗어나게 되시길 간구합니다. 그리하여 우리 모두 모든 것을 주님께 다 맡기고, 때때로 예수님처럼 잠시 쉬며 한거 생활을 누릴 줄 아는 “**쉼의 사람**”이 되시기를 축원합니다.

-세상의빛교회 민경수목사드림-