

## ‘아니오’가 가진 힘 THE POWER OF ‘NO’

By C.C. Simpson

당신은 오늘 어떤 것에 ‘아니오’라고 말했는가?

우리 대부분은 새로운 프로젝트, 새로운 고객, 새로운 약속, 새로운 기회 등에 그저 “예”라고 말하기 바쁘고, 그리고 그것들을 마치 트로피처럼 높이 쌓아 올리며, 바쁘게 활동하는 것이 곧 가치라고 믿는다. 그러나 우리가 어떤 것들에 “예”라고 말했는지가 우리를 규정하는 것은 아니다. 오히려 우리를 우리답게 만드는 것은 “아니오”라고 말한 것들이다. 로널드 롤하이저는 “한 가지를 선택하는 것은 다른 천 가지를 포기하는 것이다” 라고 말했다. 어떤 한 가지에 “예”라고 말하는 것은 다른 천 개의 기회에 “아니오”라고 말하는 것과 마찬가지로 라는 뜻이다. 이것은 피할 수 없는 일입니다. 그러므로 중요한 것은 “아니오”라고 말할 것인가가 아니라, 무엇에 “아니오”라고 말하는가이다.

What did you say “No” to today?

Most of us rush to count our “Yesses” – new projects, new clients, new commitments, new opportunities. We stack them high like trophies, convinced that activity equals value. But it is not the things we say “yes” to that define us. It is the things we say “no” to that make the difference. Ronald Rolheiser once wrote, “Every choice is a thousand renunciations.” To say yes to one thing is to say no to a thousand others. You cannot avoid it. The question is not *if* you will say no; it is *what* you will say no to.

우리는 이에 관한 완벽한 예를 성경에서 찾아볼 수 있다. 예수님은 그러한 분명한 기준을 가지고 사셨다. 예수님이 가버나움에서 밤 늦게까지 병자들을 치유하신 후에, 제자들이 예수님에게 와서 “모든 사람이 주님을 찾고 있습니다.”하고 말했다. 마치 그것이 예수님이 그곳에 머물러야 하는 충분한 이유라도 되는 것처럼 말이다. 그러나 예수님은 “No”라고 하셨다. “*이르시되 우리가 다른 가까운 마을들로 가자 거기서도 전도하리니 내가 이를 위하여 왔노라 하시고*” (마가복음 1:38). 예수님은 냉정하거나 무관심한 것이 아니었다. 단지 이미 무엇에 “예”라고 하셨는지를 분명히 알고 계셨을 뿐이다. 그것이 예수님을 선택하고 긴급한 일에 대해서조차도 “아니오”라고 말할 수 있을 정도로 자유 하게 한 것이다.

We find the perfect example in the Bible: Jesus lived with that kind of clarity. After a long night of healing in Capernaum, His disciples came searching. “Everyone is looking for you,” they said, as if that were reason enough to stay where they were. But Jesus said no. “*Let us go on to the next towns, that I may preach there also, for that is why I came out*” (Mark 1:38). He was not being callous or careless. He simply knew His “yes” was already spoken for. That freed Him to say no, even to good and urgent things.

**두려움에서 비롯된 “예”.** 바로 이 지점에서 우리 대부분은 무너진다. 우리는 놓칠까 봐 두려워서, 사람들을 실망시킬까 봐 두려워서, 뒤처질까 봐 두려워서 계속 “예”라고 말합니다.

그러나 끝없는 “예”는 강함의 표시가 아니다. 그것은 오히려 종속 상태에서 나타나는 증상이다. 우리가 모든 것에 “예”라고 하다보면 결국 가장 중요한 것에 “아니오”라고 하게 된다. 그리고 그것은 중요성을 포장한 사실상의 탈진일 뿐이다.

**Saying “yes” out of fear.** That is where many of us fall apart. We keep saying yes out of fear – fear of missing out, fear of disappointing people, fear of being left behind. But endless yesses are not signs of strength. *They are symptoms of slavery.* A yes to everything eventually becomes a no to what matters most. It is exhaustion dressed up as importance.

**모든 중요한 것에는 때가 있다.** 전도서 저자는 이를 매우 간결하게 말해주고 있다. “범사에 기한이 있고 천하 만사가 다 때가 있나니” (전도서 3:1). 이것은 그저 단지 머그잔에 새겨 넣는 감성적인 문구가 아니다. 이것은 긴급함을 빌미로 한 폭정에 맞서는 영적 저항의 선언이다. 모든 것을 한꺼번에 다 하면서, 그것을 순종이라고 부를 수도 없다. 지금 하나님이 당신에게 맡긴 것에는 정해진 때가 있다. “아니오”로 그 때를 지켜낼 용기를 갖는 것, 그것이 그 때를 거룩하게 지키는 것이다.

**A season for everything that matters.** The writer of Ecclesiastes puts it simply: *“For everything there is a season, and a time for every matter under heaven”* (3:1). That is not a sentimental verse to print on a coffee mug. It is a line of spiritual defiance against the tyranny of the urgent. You cannot do everything at once and call it obedience. There is a season for what God has assigned to you right now; having the courage to guard it with a “no” is what keeps it holy.

**열정보다는 분별이 먼저다.** 사도 바울은 고대 에베소 제자들에게 직접적으로 다음과 같이 말하고 있다. “그런즉 너희가 어떻게 행할지를 자세히 주의하여 지혜 없는 자 같이 하지 말고 오직 지혜 있는 자 같이 하여 세월을 아끼라 때가 악하니라” (에베소서 5:15-16). 지혜란 우리의 일정에 더 많은 일을 꾸역꾸역 밀어 넣는 것이 아니다. 지혜는 가장 중요한 것이 무엇인지를 정하고, 그렇지 않은 것을 거부하는 것이다. 지혜로운 사람은 더 빨리 달리지 않는다. 더 정확하게 달린다. 그들은 분별력이 추진력보다 더 강력하다는 것을 알고 있다.

**Discernment over drive.** The apostle Paul gets more direct with followers of Jesus in ancient Ephesus: *“Look carefully then how you walk, not as unwise but as wise, making the best use of the time, because the days are evil”* (Ephesians 5:15-16). Wisdom is not about squeezing more into your calendar; it is about naming what matters most and refusing what does not. The wise do not run faster. They run truer. They understand that discernment is more powerful than drive.

**당신에게 정말 중요한 것이 무엇인지 생각해 보라.** 당신의 한 주간을 돌아보라. 모든 “예”에는 대가가 따른다. 배우자와의 시간, 자녀와 함께 하는 시간, 영혼을 돌보는 시간, 하나님과의 더 깊은 교제 누리기와 같은 것들이다. 만약 당신의 삶이 바쁜 일정으로 가득 차 있으면서도 만족감이 없다면 그것은 당신이 너무 중요한 존재라서가 아니라, 당신의 삶에서 정작 중요한 것들을 지키지 않게 되었기 때문이다. 비즈니스 시장은 절대 당신을 대신해서 그런 것들을 지켜주지 않는다. 당신의 일터는 항상 더 많은 것을 요구할 것이다. 당신이 몸담고 있는 그 일터에서는 항상 더 세계 당신을 몰아붙일 것이다. 그러므로 정말 소중한 것은 당신 스스로 지켜야 한다.

**Understanding your essentials.** Think about your week. Every yes costs you something: time with your spouse, being present with your kids, attention to your soul, and a deepening friendship with God. If your life feels packed and thin, it is not because you are too important. *It is because you have stopped protecting the essentials.* The marketplace will never do that for you. Your company will always ask for more. Your industry will always push harder. You have to be on guard; protect what is sacred yourself.

믿음, 결혼, 가족, 인간관계, 하나님의 부르심. 이런 것들은 당신의 삶의 주춧돌이다. 이런 것들이 무너지면 모든 것이 무너진다. 그러니 달리던 발걸음을 멈추고, 숨을 고를 시간을 가지라.

그리고 이 질문을 던져 보라. "오늘 나는 무엇에 대해 '아니오'라고 말했는가?". '아니오'라고 답하는 이유는 게으름 때문이 아니다. 두려움 때문이 아니다. 당신의 '예'가 이미 정해져 있기 때문이다. 당신의 "예"가 이미 하나님께 드러진 바 되었기 때문이다.

Faith. Marriage. Family. Fellowship. Calling from God. These are the load-bearing walls of your life. If they collapse, everything else caves in. So, pause. Take time to breathe. Ask the question again: What did you say "No" to today? Not out of laziness. Not out of fear. But because your "Yes" was already spoken for, already committed in the presence of God.

## 묵상과 토론

### Reflection/Discussion Questions

1. 지금 당신을 "예"라고 말하게 하는 것은 주로 무엇인가요? 믿음, 사명인가요? 아니면 놓칠까봐, 뒤쳐질까봐, 혹은 누군가를 실망시킬까봐 하는 두려움인가요?  
What drives most of your yesses right now – faith and purpose, or fear of missing out, falling behind, or disappointing someone?
2. 일에 대한 열정이 지나쳐서, 조용히 무너지고 있는 관계나 영적 습관이 있나요? 그것은 어떤 것들인가요?  
Which relationships or spiritual habits have quietly suffered because your schedule is too full to protect them?
3. 일터나 사역에서 하나님께서는 어디에서 경계를 세우라고 말씀하고 계십니까? 일을 그만두라는 뜻이 아닌, 당신의 영혼을 살리는 것을 위한 시간과 공간을 만들라는 초대 말입니다.  
Where is God inviting you to draw a boundary at work or in ministry – not to quit, but to make space for what actually sustains your soul?

4. 누군가 당신의 일정표를 본다면 당신의 '예'가 예수님을 향해 있는 것을 보게 될까요?  
아니면 이미 다른 무엇인가에 넘어간 것을 보게 될까요?  
If someone looked at your calendar this week, would they see evidence that your "yes" belongs to Jesus – or that it is already been sold to something else?

※참고: 성경에서 이 주제에 관련된 내용을 더 알고 싶다면, 아래 구절을 참고하세요.

NOTE: If you have a Bible and would like to read more, consider the following passages:

민수기 30:2; 신명기 23:21-23; 전도서 5:2-6; 마태복음 5:33-37; 야고보서 5:12

Numbers 30:2; Deuteronomy 23:21-23; Ecclesiastes 5:2-6; Matthew 5:33-37; James 5:12

- (민수기 30:2) 2 사람이 여호와께 서원하였거나 결심하고 서약하였으면 깨뜨리지 말고 그가 입으로 말한 대로 다 이행할 것이니라
- (신명기 23:21-23) 21 네 하나님 여호와께 서원하거든 갚기를 더디하지 말라 네 하나님 여호와께서 반드시 그것을 네게 요구하시리니 더디면 그것이 네게 죄가 될 것이라 22 네가 서원하지 아니하였으면 무죄하리라 그러나 23 네 입으로 말한 것은 그대로 실행하도록 유의하라 무릇 자원한 예물은 네 하나님 여호와께 네가 서원하여 입으로 언약한 대로 행할지니라
- (전도서 5:2-6) 2 너는 하나님 앞에서 함부로 입을 열지 말며 급한 마음으로 말을 내지 말라 하나님은 하늘에 계시고 너는 땅에 있음이니라 그런즉 마땅히 말을 적게 할 것이라 3 걱정이 많으면 꿈이 생기고 말이 많으면 우매한 자의 소리가 나타나느니라 4 네가 하나님께 서원하였거든 갚기를 더디게 하지 말라 하나님은 우매한 자들을 기뻐하지 아니하시나니 서원한 것을 갚으라 5 서원하고 갚지 아니하는 것보다 서원하지 아니하는 것이 더 나으니 6 네 입으로 네 육체가 범죄하게 하지 말라 사자 앞에서 내가 서원한 것이 실수라고 말하지 말라 어찌 하나님께서 네 목소리로 말미암아 진노하사 네 손으로 한 것을 멸하시게 하라
- (마태복음 5:33-37) 33 또 옛 사람에게 말한 바 헛 맹세를 하지 말고 네 맹세한 것을 주께 지키라 하였다는 것을 너희가 들었으나 34 나는 너희에게 이르노니 도무지 맹세하지 말지니 하늘로도 하지 말라 이는 하나님의 보좌임이요 35 땅으로도 하지 말라 이는 하나님의 발등상임이요 예루살렘으로도 하지 말라 이는 큰 임금의 성임이요 36 네 머리로도 하지 말라 이는 네가 한 터럭도 희고 검게 할 수 없음이라 37 오직 너희 말은 옳다 옳다, 아니라 아니라 하라 이에서 지나는 것은 악으로부터 나느니라
- (야고보서 5:12) 12 내 형제들아 무엇보다도 맹세하지 말지니 하늘로나 땅으로나 아무

다른 것으로도 맹세하지 말고 오직 너희가 그렇다고 생각하는 것은 그렇다 하고 아니라고 생각하는 것은 아니라 하여 정죄 받음을 면하라

## 이번 주 도전 Challenge for This Week

이번 주 월요만나를 읽으면서 혹시 자신이 어느새 무엇이든 “예”라고 말하는 사람이 되어 버렸다는 것을 깨달았습니까? 단지 다른 사람을 기쁘게 하기 위해, 또는 그들이 당신을 낮춰볼까봐 두려워서 무언가에 동의하고 있는 자신의 모습을 보게 된다면, 이번 주는 당신의 - 약속과 헌신을 다시 점검하고 ‘리셋’하기에 좋은 시간이 될 수 있습니다.

As you have read this Monday Manna, have you realized you have become a “yes man” or “yes woman”? If you find yourself agreeing to do something simply to please others or out of fear that they might think less of you, this week might be a good time for a “reset” on your commitments.

신뢰하는 친구, 조언자, 멘토, 혹은 속마음을 털어놓을 수 있는 소그룹과 이 문제를 나눠 보세요. 어쩌면 그들도 때때로 ‘아니오’라고 말하는 것에 어려움을 겪고 있을지 모릅니다. 오스왈드 챔버스는 “좋은 것은 가장 좋은 것의 적이다.”라고 말했습니다. 어떻게 ‘좋은 것’에 “아니오”라고 말하는 것이 ‘가장 좋은 것’에 “예”라고 말할 수 있게 만들어주는지, 그것에 대해 서로 함께 나누고 토론해 보세요.

Discuss this with someone else – a trusted friend or advisor, mentor, or a small group in which you can confide. Perhaps they also are struggling to say “No” at times. Oswald Chambers has said, “Good is the enemy of the best.” Talk about how saying “No” to the good can enable you to say “Yes” to the best.

※출처: CBMC INTERNATIONAL

※번역 및 편자: 서진희 <기독교전문 서적 번역가, 제21회 한국기독교 출판문화상 수상작 번역, 영어프렌드 미국원어민 온라인 어학원 대표>