

일을 할 때 중요한 것은 충분한 휴식을 취하면서 하는 것이다

AN IMPORTANT PART OF WORK IS GETTING ENOUGH REST

By Robert J. Tamasy

혹자는 관람 스포츠를 이렇게 묘사했다. “운동이 정말 필요한 수천 명의 팬들이 관중석에 앉아, 휴식이 정말 필요한 선수들을 바라보고 있다.” 사실 우리 중 대부분은 더 많은 신체 활동이 절실히 필요하다. 이와 동시에, 스트레스 지수가 높고 정신없이 돌아가는 비즈니스와 직업 세계에서 살아남으려면 휴식 또한 필요한 요소이다.

Someone described spectator sports in this way: Thousands of fans sitting in their seats – people desperately in need of exercise – watching athletes desperately in need of rest. Many of us have a great need for more physical activity. At the same time, however, rest is something we also require – especially as we negotiate the stressful, frenetic business and professional world.

몇 년 전, 나는 엄청나게 바쁜 스케줄을 소화하고 있었다. 이른 아침에 열리는 회의가 많았고, 매일 빠듯한 일정과 마감 기한에 쫓겼으며, 출장이 잦았다. 그런데 갑작스럽게 병이 나면서 그 모든 활동이 중단되고 말았다. 그렇게 부득이하게 며칠 동안 집에 머물러야 했고, 당시 중요한 것들을 읽어보려고 앉으면 금세 잠이 들곤 했다. 내가 얼마나 지쳐 있었는지를 전혀 깨닫지 못했다. 며칠 쉬고 난 후 다시 일터로 돌아갔을 때, 새롭게 기운을 되찾았고 충분한 휴식이 얼마나 중요한지 절실히 깨달을 수 있었다.

Years ago, I had been in the midst of a very hectic schedule: Lots of early morning meetings, demanding daily schedules and deadlines, and a considerable amount of travel. An illness suddenly stopped me in my tracks. Forced to remain at home for several days, I would sit down and try to do some important reading but very quickly would fall asleep. I had not realized how weary I had become. A few days later I was back to work, reinvigorated, and keenly aware of my need for getting sufficient rest.

어떤 직종에서는 주 40 시간 근무를 ‘파트타임’이라고 간주한다. 일부 업계에서는 일주일에 70 시간, 80 시간, 심지어 100 시간씩 일하는 것도 드문 일이 아니다! 물론 그러한 스케줄이 불가피한 때도 있지만, 그렇게 장기간 높은 강도로 일하다 보면 신체적, 정신적, 감정적, 관계적, 영적 측면에서 결국 큰 부담을 느끼게 된다.

In some professions the 40-hour week is regarded as working ‘part-time.’ It is not unusual for people in some businesses to work 70, 80, even 100 hours a week! While there might be times when such schedules are unavoidable, working at that pace over long periods of time will inevitably take a toll physically, mentally, emotionally, relationally – and spiritually.

성경도 이에 대해 말하고 있다. 성경 말씀은 우리에게 행동하기를 촉구하고 하나님과 그분의 목적을 충성스럽게 섬기라고 여러 번 하지만, 그와 동시에 몸과 영혼 둘 다에 휴식이 필요하다고 가르치고 있다. 아래에는 그 예들이 나와 있다.

The Scriptures speak to this. While we often read calls to action and faithful service to God and His purposes, we also find instructions to rest – both body and spirit. Here are some examples:

휴식은 모든 사람에게 – 심지어 하나님께도 – 필요하다. 창세기 1 장은 하나님이 하늘과 땅, 그리고 온 우주를 창조하신 모든 일을 기록하고 있다. 그리고 일을 다 마치신 후에는, 휴식을 취하셨다는 것을 보여준다.

Rest is fitting for everyone – even God. The first chapter of Genesis describes all God did in creating the heavens, the earth, and all of the universe. Then we are told once His work was done, He chose to rest. *“By the seventh day God had finished the work He had been doing; so on the seventh day He rested from all His work”* (Genesis 2:2).

하나님께서서는 우리를 쉬이 필요한 존재로 설계하셨다. 십계명 중 한 계명은 우리로 하루를 따로 구분해서 모든 형태의 일에서 손을 떼고 ‘안식일 휴식’을 누리라고 명령한다. 내가 누구이든, 무엇을 하든, 우리 모두에게는 쉴 시간이 필요하다는 것에는 예외가 없다. *“너는 옛새 동안 일하고 일곱째 날에는 쉴지니 밭 갈 때에나 거둘 때에도 쉴지며”*(출애굽기 34:21).

God designed us for rest. One of the 10 Commandments is for us to set aside a day for “sabbath rest,” hitting the pause button from all our labors, regardless of what form they may take. No matter who we are, no matter what we do, we all need time to rest. *“Six days you shall labor, but on the seventh day you shall rest, even during the plowing season and harvest you must rest”* (Exodus 34:21).

안식일의 휴식은 짐이 아니라 선물이다. 하나님이 안식일을 정하신 것은 새로운 규칙을 세우기 위함이 아니라, 우리를 위해, 우리에게 휴식과 재충전의 중요성을 일깨우기 위해서였다. 그리고 예수님은. *“안식일이 사람을 위하여 있는 것이요 사람이 안식일을 위하여 있는 것이 아니니”* (마가복음 2:27)라고 하셨다.

Sabbath rest is a gift, not a burden. When God ordained the Sabbath day, He did not do so to institute new regulations. He did it for our benefit, to remind us of the importance of rest and renewal. *“Then [Jesus] said to them, ‘The Sabbath was made for man, not man for the Sabbath’”* (Mark 2:27).

휴식을 취하는 것은 일종의 예배일 수 있다. 누군가에게 줄 수 있는 최악의 충고가 있다면 그것은 “내 말만 따르고, 나의 행동은 따르지 말라”는 것일 것이다. 하나님은 자신의 백성에게 쉬라고 가르치실 때, 먼저 몸소 실천하심으로써 모범을 보이셨다. *“그런즉 안식할 때가 하나님의 백성에게 남아 있도다 이미 그의 안식에 들어간 자는 하나님이 자기의 일을 쉬심과 같이 그도 자기의 일을 쉬느니라”* (히브리서 4:9-10).

Taking time to rest can be a form of worship. One of the worst admonitions anyone can make is, “Do as I say, not as I do.” When God instructs His people to rest, He points to Himself as an example of doing just that. *“There remains, then, a Sabbath-rest for the people of God, for anyone who enters God’s rest also rests from his own work, just as God did from His”* (Hebrews 4:9-10).

일할 때가 있고, 쉴 때가 있다. 우리 중 대부분은 하나님을 위해 뭔가 열심히 하려고 애쓴다. 물론 그것은 좋은 일이다. 그러나 성경은 또한 잠시 속도를 늦추고, 쉬며, 주님께 집중해야 할 때가 있다고 가르친다. *“여호와를 의뢰하고 선을 행하라...또 여호와를 기뻐하라...네 길을 여호와께 맡기라 그를 의지하면 그가 이루시고... 여호와 앞에 잠잠하고 참고...”* (시편 37:3-7).

There is a time to work – and a time to rest. Many of us are busily trying to do things for God, and that is good. But the Scriptures also tell us there is a time to slow down, rest, and focus on Him. *“Trust in the Lord and do good.... Delight yourself in the Lord.... Commit your way to the Lord.... Be still before the Lord and wait patiently for Him...”* (Psalm 37:3-7).

묵상과 토론

Reflection/Discussion Questions

1. 일주일 동안 당신의 일반적인 업무 스케줄을 설명해 보세요. 만약 제삼자가 그것을 객관적으로 평가한다면, 당신을 과도하게 일하고 있다고 평가하거나, 더 나아가서 이른바 ‘워커홀릭’으로 여길 것 같다고 생각하나요? 그렇다면 또는 그렇지 않다면 그 이유는 각각 무엇인가요?
Describe your typical work schedule each week. If an objective observer were to evaluate it, do you think you would be regarded as working excessively, even being a so-called ‘workaholic’? Why or why not?
2. 당신은 휴식을 잘 취하는 편인가요? 쉬면서 여유로운 시간을 보낼 때, 어떤 보내나요?
신체적·정신적으로 충분히 재충전할 시간을 보낸다고 생각하나요?
How good are you at resting? When you take time to rest and relax, what does that look like? Do you think you give yourself sufficient time to recharge physically and mentally?
3. 하루 몇 분 정도, 아니면 하루 정도, 하물며 일주일 정도까지 의도적으로 일을 멈추고 쉬어주는 것이 우리의 영적 성장과 발전에 어떤 역할을 한다고 생각하나요?
What role do you think that rest – taking a deliberate break from work, for a few minutes or a day or even a week – can play in our spiritual growth and development?

4. 충분한 휴식을 취하는 것이 업무 생산성뿐만 아니라, 일에서 느끼는 즐거움, 만족감, 성취감에 어떤 영향을 미칠 수 있다고 생각하나요?

In what ways can a commitment to getting sufficient rest affect our productivity at work, as well as our sense of joy, satisfaction and fulfillment in what we do?

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

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

신명기 5:12-14; 시편 23: 1-4, 46:10; 이사야 40:29-31; 마태복음 11:28-30; 마가복음 6:30-31

Deuteronomy 5:12-14; Psalm 23:1-4, 46:10; Isaiah 40:29-31; Matthew 11:28-30; Mark 6:30-31

- (신명기 5:12-14) 12 네 하나님 여호와가 네게 명령한 대로 안식일을 지켜 거룩하게 하라 13 엿새 동안은 힘써 네 모든 일을 행할 것이나 14 일곱째 날은 네 하나님 여호와의 안식일인즉 너나 네 아들이나 네 딸이나 네 남종이나 네 여종이나 네 소나 네 나귀나 네 모든 가축이나 네 문 안에 유하는 객이라도 아무 일도 하지 못하게 하고 네 남종이나 네 여종에게 너 같이 안식하게 할지니라
- (시편 23:1-4) 1 [다윗의 시] 여호와는 나의 목자시니 내게 부족함이 없으리로다 2 그가 나를 푸른 풀밭에 누이시며 쉼 만한 물 가로 인도하시는데도다 3 내 영혼을 소생시키시고 자기 이름을 위하여 의의 길로 인도하시는데도다 4 내가 사망의 음침한 골짜기로 다닐지라도 해를 두려워하지 않을 것은 주께서 나와 함께 하심이라 주의 지팡이와 막대기가 나를 안위하시나이다
- (시편 46:10) 이르시기를 너희는 가만히 있어 내가 하나님 됨을 알지어다 내가 뭇 나라 중에서 높임을 받으리라 내가 세계 중에서 높임을 받으리라 하시도다
- (이사야 40:29-31) 29 피곤한 자에게는 능력을 주시며 무능한 자에게는 힘을 더하시나니 30 소년이라도 피곤하며 곤비하며 장정이라도 넘어지며 쓰러지되 31 오직 여호와를 앙망하는 자는 새 힘을 얻으리니 독수리가 날개치며 올라감 같을 것이요 달음박질하여도 곤비하지 아니하겠고 걸어가도 피곤하지 아니하리로다
- (마태복음 11:28-30) 28 수고하고 무거운 짐 진 자들아 다 내게로 오라 내가 너희를 쉬게 하리라 29 나는 마음이 온유하고 겸손하니 나의 멍에를 메고 내게 배우라 그리하면 너희 마음이 쉼을 얻으리니 30 이는 내 멍에는 쉽고 내 짐은 가벼움이라 하시니라

- **(마가복음 6:30-31) 30** 사도들이 예수께 모여 자기들이 행한 것과 가르친 것을 낱알이 고하니 **31** 이르시되 너희는 따로 한적한 곳에 가서 잠깐 쉬어라 하시니 이는 오고 가는 사람이 많아 음식 먹을 겨를도 없음이라

이번 주 도전 **Challenge for This Week**

다가올 한 주를 앞두고 당신은 충분히 휴식을 취했고 활력을 회복한 느낌이 드나요, 아니면 한 주가 시작하지도 않았는데 이미 지치고 힘든 느낌이 드나요?

Looking at the week ahead of you, do you feel rested, refreshed and renewed, or do you feel weary and beaten down even before the week gets underway?

일과 휴식 사이의 균형에 대해 깊이 생각하면서 기도하는 시간을 가져보세요. 비록 우리가 부지런히 충성되게 일하도록 부름을 받기는 했지만, 충분한 휴식을 취하지 않으면 결국 업무량과 질에 영향을 미칠 수밖에 없습니다. 이 문제를 멘토나 신뢰할 수 있는 소그룹 친구들과 함께 논의해 보면 좋을 것입니다.

Take some time to pray and reflect on your balance between work and rest. We are called to work diligently and faithfully, but if we are not sufficiently rested, eventually that will be reflected in the quality and quantity of our work. It might be helpful to discuss this with a mentor and small group of trusted friends.

※출처: **CBMC INTERNATIONAL**

※번역 및 편저: 서진희 <기독교전문 서적 번역가, 제 21 회 한국기독교 출판문화상 수상작 번역, 영어프렌드 미국원어민 온라인 어학원 대표>