

신앙 성장 시리즈 33

스트레스의 폭풍 속에서 살아남기

Surviving The Storms Of Stress

신앙 성장 시리즈 33

스트레스의 폭풍 속에서 살아남기

Surviving The Storms Of Stress

© RBC Ministries

인 쇄 : 2009년 11월 13일

발 행 : 2009년 11월 15일

감 수 : 김상복

번 역 : 강희숙

편집·교정 : 신영균 / 송춘자

발 행 인 : 김상복

발 행 처 : 한국 오늘의 양식사

(031)780-9565~8

인 쇄 처 : 소망사

(02)392-4232

차례

발간사 / 5

들어가며 / 7

1. 기대감이 우리를 노예로 만든다 09
2. 스트레스의 유용성 21
3. 하나님이 주신 스트레스 25
4. 하나님이 걸러내어 허용하신 스트레스 35
5. 스트레스의 폭풍 속에서 살아남기..... 39
6. 극복만으로는 미흡하다 53
7. 궁극적 평화는 예수님 56

표지그림 : 이양원의 “대자연의 합창”

발간사



스트레스는 우리를 힘들게 하고 몸과 마음과 영혼을 파괴하는 주범입니다. 우리는 스트레스를 싫어하지만 스트레스가 결코 나쁜 것만은 아닙니다. 좋은 스트레스가 있고 나쁜 스트레스가 있을 뿐입니다. 좋은 스트레스는 우리를 성장 발전시켜 줍니다. 나쁜 스트레스는 우리를 파괴합니다. 따라서 우리 모두는 스트레스를 어떻게 관리해야 하는지를 반드시 배워야 합니다. 죄로 파괴된 이 세상에서 우리가 온갖 문제로 인해 받고 있는 많은 스트레스를 하나님의 지혜와 믿음과 관리방법으로 적절하게 처리함으로써 스트레스 속에서도 평화를 누리는 신앙훈련이 필요합니다.

이번 신앙성장시리즈에서 이 중요한 문제를 다루게 된 것은 매우 적절하다고 생각합니다. 여러분께서 꼭

읽어보고 묵상하고 깨달아서 남은 생애에 스트레스를 잘 관리하는 지혜를 배우게 되기를 바랍니다. 이 소책자를 통해 도움을 받게 되면 이 책자를 누구에게든 전해서 그들도 인생의 스트레스를 지혜롭게, 긍정적으로 대처할 수 있도록 도움을 주십시오. 그 분이 고마워 할 것입니다. 주님 안에서 평화로운 삶을 기대합니다.

2009년 11월

발행인 김 상 복 목사

한국 오늘의양식사

들어가며

론 허치크래프트는 인기 작가이며, 강사이며, 세미나 진행자이자 방송 진행자입니다. 나는 그를 지칠 줄 모르며 열정이 넘치는 주의 종으로 알아왔습니다. 그렇습니다. 그는 지칠 줄 모릅니다. 그런 그가 바쁜 일정과 가족에 대한 끊임없는 책임 때문에 받았던 스트레스에 관한 책을 몇 년 전에 썼습니다. 그는 현대인의 스트레스를 다루는 법에 대해 귀중한 교훈을 얻었고 그 경험을 그의 책 「스트레스로 가득한 세상에서 평화롭게 사는 법」에서 나누었습니다. (이 책은 미국 Discovery House Publishers에서 구할 수 있습니다. www.dhp.org)

이 소책자는 론이 쓴 책의 결론 부분을 발췌한 것입니다. 당신은 그의 통찰력이 창의적이고 실제로 도움이 될 뿐만 아니라 하늘나라의 영원한 지혜의 샘으로부터 흘러 나온 것임을 알게 될 것으로 저는 생각합니다.

마틴 디 한 2세



1. 기대감이 우리를 노예로 만든다.

광고는 우리의 조급함을 파고들 뿐 아니라 심지어는 우리를 조급하게 만듭니다. 광고가 끝날 즈음에 우리가 그 상품의 필요성을 느끼게 되면 그 광고는 성공한 것입니다. 우리는 더 좋은 향기를 원하고 더 부드러운 손을 원하고 더 좋은 냄새를, 혹은 더 큰 햄버거를 원합니다.

미국의 어느 유명한 감자칩 광고에는 커다란 감자칩 한 봉지를 들고 통학버스를 타는 한 소년을 보여줍니다. 소년은 감자칩을 봉지에서 집어낼 때마다 “네가 하나만 먹고 그만 두는 일은 절대로 일어날 수 없지”라고 단언하며 계속 감자칩을 집어서 먹습니다. 소년이 감자칩을 먹는 바삭거리는 소리에 참을 수 없

게 된 버스기사가 “딱 한 개”를 집습니다. 물론 버스기사는 그의 모자가 이 습관성 있는 감자칩으로 가득찰 때까지 계속 바삭거리면서 감자칩을 먹습니다. 이 광고는 버스에 탄 모든 사람들이 감자칩을 소리 내어 먹으며 “하나만 먹고 그만 둘 사람은 하나도 없어”라는 노래를 부르는 것으로 끝을 맺습니다. 내가 타는 버스에서는 단 두 사람도 서로 이야기하는 것조차 볼 수 없음을 생각해볼 때 이 광고는 정말 놀랍습니다!

그러나 광고업자들은 인간 동기부여 전문가들입니다. 그들은 우리 마음속에 더 많은 것을 바라는 욕구를 심기를 원합니다. 상업광고를 통하지 않고도 우리는 그러한 욕구에 이끌립니다.

광고업자들은 인간 동기부여 전문가들입니다. 그들은 우리 마음속에 더 많은 것을 바라는 욕구를 심기를 원합니다.

“더 많이”란 우리 삶에서 “만약 내가 가질 수만 있다면”이라는 조급함에 대한 반응으로 일반적으로 인식됩니다. 더 많은 시간, 더 많은 집, 더 많은 돈, 더 많은 친구들, 더 많은 직장, 더 많은 옷, 더 많은 자

극, 더 많은 위로 등으로 우리가 치유되지 않는다 해도 거기에 문제가 있는 것은 아니라고 우리 자신들에게 확신시킵니다.

그런 후 우리는 “아스피린 두 알” 같은 파격적인 승진, 꿈꾸던 집, 배우자, 느슨한 일정, 혹은 기립 박수를 얻습니다만 조급함의 “두통”이 바로 되 돌아온다는 것을 알게 될 뿐입니다.

더 많이 얻어도 결코 충분하지는 않다는 것이 우리를 심란하게 하는 불변의 사실입니다. 불만족은 개인적인 평안의 가능성을 모두 말살해 버립니다. 불만족은 우리에게 압력술 같은 형벌을 내려 조급함 속에서 살게 합니다.

“사람은 자기 팔 길이 이상으로 손을 뻗칠 수 있어야 한다.”라는 전해 내려오는 말이 있습니다. 미덕, 봉사, 자기 정화를 위한 헌신이 우리가 계속해서 손을 뻗치게 해야 합니다. 본능적으로 인간은 추구하는 존재입니다. 그래서 하나님은 우리에게 평화를 추구하라고 명령하신 것입니다. 그러나 현대사회의 대부

분의 스트레스는 잘못된 추구에서 야기됩니다.

우리는 결코 만족이 달성될 수 없는 기대감으로 인해 노예 상태입니다. 기대감이란 본질적으로는 좌절감입니다. 이들 기대감을 유발하는 세 가지 요인들이 있습니다. 이 요인들이 우리로 하여금 계속해서 손을 더 멀리 뻗으라고 우리를 몰아세웁니다.

더 많이 얻어도 결코 충분하지는 않다는 것이 우리를 심란하게 하는 불변의 사실입니다. 불만족은 개인적인 평안의 가능성을 모두 말살해 버립니다.

1.1. 소유에 대한 기대감

플라톤은 소유에 대한 우리의 기대감에 대해 사려 깊은 말을 했습니다.

가난은 인간의 소유가 줄어들어서가 아니라 인간의 탐욕이 늘어나기 때문에 생긴다. - 플라톤

세상에는 항상 당신에게는 없는 것들이 또 있습니

다! 그런 것들이 늘어나면 더 많은 것에 대한 욕구를 만들어낼 뿐입니다. 텔레비전이 한 대 있었으면 하고 기대했던 시절이 있었습니다. 그러나 집집마다 곧 두 대가 필요하게 되었습니다. 한 때는 우리 가족 소유의 아파트가 있다는 것만으로도 우리는 흥분에 떨었습니다. 그러나 그 흥분은 곧 작으나마 단독주택에 대한 동경으로 바뀌었습니다. 결국에는 그 작은 집도 너무 작아지게 됩니다. 요술을 부려 큰 집을 장만할 것입니다. 수영장이 있으면 좋겠지요.

우리의 “가난”은 플라톤의 말대로 우리의 탐욕이 늘어난 것입니다. 맥도날드 햄버거 레스토랑에서의 저녁 식사 접대가 한 때는 특별한 일이었지만 이제는 평범한 일입니다. 오늘밤에 그 시절과 같은 특별 접대를 하려면 고급 식당으로 가야할 것입니다. 에어컨이 부자들의 사치품으로 여겨지던 시절이 어제 같은데 지금은 나도 에어컨을 가지고 있습니다. 어제의 사치품은 오늘의 필수품이 되었습니다.

우리의 삶에서 좋은 것들이란 하나님께서 그분의 방법으로 그 분이 정한 때에 주실 때 정말 좋은 것입니다. 그러나 우리가 그 것들을 요구하게 되면 우리는 거기에 얽매이게 됩니다.

우리의 삶에서 좋은 것들이란 하나님께서 그분의 방법으로 그분이 정한 때에 주실 때 정말 좋은 것입니다. 그러나 우리가 그것들을 요구하게 되면 우리는 거기에 얽매이게 됩니다. 소유에 대한 기대감이 우리를, 허물어지기 쉬운, 평안의 경계선을 넘도록 계속 압박할 것입니다.

1.2. 인간에 대한 기대감

우리는 만성적인 낙담 상황에서 인생을 살아갑니다. 왜냐하면 우리 삶속에서 중요한 다른 사람들이 우리 기대에 못 미치거나 기대를 만족시켜주지 못하기 때문입니다.

작가 제임스 홉슨은 지적했습니다. 아기를 임신 중일 때 우리는 그저 정상적인 아기였으면 좋겠다고 고백합니다. 그러나 아기가 태어난 순간부터 우리는 그 아기가 대단한 어린이가 되기를 기대합니다! 부모인 그들이 가져보지 못한 삶을 아이가 누리거나 그들의 삶을 그대로 반복하기를 바라게 됩니다. 그렇게 되면서 웬일인지 아이의 성적, 친구, 말투가 영 만족스럽

지 않습니다. 우리는 아이가 나아지기 위해 필요한 것에만 관심을 기울이고 아이가 성취한 일에는 무관심합니다.

그렇게 되면 우리의 아이들은 곧 우리를 따라 잡아 '더'의 소용돌이로 말려들게 됩니다.

부부가 계속적으로 서로를 실망시키면서 우리의 결혼 생활은 전쟁터가 됩니다. 칭찬할 때와는 정 반대로 약점들은 확대되고 장점들은 잊힙니다. 우리는 매력이 넘치는 왕자나 신데렐라 이상을 기대합니다만 왕자나 신데렐라일지라도 절대로 충분하지 못하며 싫증나게 될 것입니다.

우리는 만성적인 낙담 상황에서 인생을 살아갑니다. 왜냐하면 우리 삶속에서 중요한 다른 사람들이 우리 기대에 못 미치거나 기대를 만족시켜주지 못하기 때문입니다.

이와 같은 인간에 대한 기대감이 일터에서 사람을 치유 불가능한 불안으로 돕니다. 당신이 진정으로 원하는 근무조건들이나, 직장 상사는 없습니다. 불만족

증후군은 바로 교회에도 들어옵니다. 모든 교역자들과 지도자들에게도 궁극적으로 잘못된 부분이 있습니다. 완벽함이란 하나님만의 속성인데 우리는 우리 주변 사람들에게서 이러한 완벽함을 기대합니다.

당신이 주변 사람들에게 만족하지 못한다면 아마 당신 자신에게는 더욱 만족하지 못할 것입니다. 우리는 부모가 되고, 배우자가 됨에 있어서 도달할 수 없는 높은 기준을 설정하여 우리 자신과 비교하며 결코 긴장을 풀 수 없습니다. 우리가 그 정도로 유능한 것이 결코 아니기 때문입니다.

평안을 얻으려는 우리의 희망이 불완전한 사람의 손에 달려 있다면 그 희망은 날아가 버리기 마련입니다.

마사는 교회에서 예배를 드린 후 말썽부리는 아들 때문에 속상한 마음을 쏟아내기 위해 나를 붙잡았습니다. 그녀는 아들을 위해 할 수 있는 모든 노력을 너무나 열심히 해왔는데 아들은 방종한 인생길을 걷고 있었습니다. 마사와 이야기를 해보니 그녀가 자신의 아들이 결코 이룰 수 없는 비합리적인 높은 기준을

설정했던 것이 분명하게 드러났습니다. 나는 마사에게 아이는 자기가 그 기준에 도달할 수 없다는 것을 알게 되면 어느 날부터는 그렇게 되려는 노력을 중단한다고 말해주었습니다. 아이는 그가 이룰 수 없는 일에 대한 기대감을 없애버리고자 반항의 길을 선택할 수도 있습니다. 마사의 아들은 엄마의 요구에서 벗어나기를 택했고 이는 전혀 새로운 압박감의 시작이었습니다.

마사는 아들을 너무 심하게 밀어붙였던 것이 자기의 기준 때문이라는 알고는 울기 시작했습니다. 그녀는 알콜 중독인 아버지가 떠나버린 결손 가정에서 성장했습니다. 그녀는 유소년기의 고통을 완벽한 엄마가 되고 완전한 가정을 꾸리는 것으로 풀려고 했던 것입니다. 그래서 오랫동안 외출타기를 했고 아들의 반항은 항상 그녀의 목적 달성을 위협했던 것입니다. 아들이 유능하지 않았다면 엄마도 유능하지 않았던 것입니다. 마사는 항상 아들과 자신의 능력이상으로 이루려고 했던 것입니다. 엄마와 아들 모두 평화를 찾을 수 없었습니다.

평안을 얻으려는 우리의 희망이 불완전한 사람의 손에 달려 있다면 그 희망은 날아가 버리기 마련입니다

1.3. 성취에 대한 기대감

성취는 우리를 스트레스 받는 일정, 희생, 타협으로 몰아갑니다. 우리의 가치는 우리가 하는 일로 평가되고 성취의 산에서는 그 어느 곳도 충분하지가 않습니다. 정상에 올라도 만족스럽지 못합니다. 정복할 땅이 더 이상 남아있지 않은 것을 알고 눈물을 흘렸던 알렉산더 대왕처럼 말입니다.

에이미는 성취에 대한 기대감 측면에서 보자면 무익한 고등학교 생활을 시작했습니다. 그녀는 늘 슬퍼 보였습니다. 너무 슬퍼서 자살하고 싶은 생각을 하는 자신을 발견했습니다. 그녀가 이러한 깊은 좌절에서 벗어나기는 했지만 미소를 지을 정도로 성장하지는 못했습니다. 그녀의 개인적인 불만족은, 아이러니컬하게도, 그녀가 많은 것을 성취했던 데 있었습니다. 에이미는 학교 합창단의 부단장으로 뽑혔지만 단장이 못되었기에 참담했습니다. 성적이 2등이었지만 뒤에

있는 300명의 학생보다는 자기 앞에 있는 한 학생만 쳐다보기로 걱정했습니다. 에이미의 유일한 선택은 이기는 것이었기 때문에 그녀의 마음속에 몰아치는 폭풍은 누그러지지 않았습니다.

무슨 경기를 하고 있는지 우리가 반드시 이겨야 한다면 우리는 계속해서 질 것입니다. 회사라는 조직의 사다리에서 우리는 한 계단 위로 승진되기를 열망합니다. 그리고 승진해서 새로 생긴 사무실 문의 페인트가 마르기도 전에 또 승진해야 합니다. 그 어떤 상도, 업적도 절대로 충분하지 않습니다. 우리는 또 다른 수준의 승리에 도달하기 위해 우리의 몸과 가족들과 친구들과 정신을 혹사시킵니다.

이런 꺼지지 않는 정복 욕구가 어느 날엔가는 결혼 서약까지도 위반할 수 있습니다. 당신이 여전히 매력적이라는 것을 증명해야 할 “필요”가 있습니다. 순진한 장난 같은 바람피우기에 애가 탑니다. 결국에는 당신과 당신의 배우자와 자녀들과 심지어는 상대방까지도 불륜이라는 추한 계단에 희생물로 오르게 됩니다.

항상 증명할만한 무엇을 가지고 있어야 한다는 것은 스트레스로 인한 노예 생활입니다. 불만은 우리의 발아래 쳇바퀴와 같습니다. 우리는 더 많은 재산을 소유하기 위해, 사람들로부터 더 많이 얻고, 더 많이 정복하기 위해 항상 달리고 밀어붙입니다. 쳇바퀴 위에는 휴식이 없습니다. 불만은 평안의 치명적인 적이며 스트레스와 조급함의 깊은 뿌리는 불만입니다.

불만은 평안의 치명적인 적이며 스트레스와 조급함의 깊은 뿌리는 불만입니다.

불만스러워하기보다는 바울사도의 만족 공식을 적용해 봅시다.

그러나 지족하는 마음이 있으면 경건이 큰 이익이 되느니라 우리가 세상에 아무 것도 가지고 온 것이 없으며 또한 아무 것도 가지고 가지 못하리니 우리가 먹을 것과 입을 것이 있은즉 족한 줄로 알 것이니라. (딤후 6:6-8)



2. 스트레스의 유용성

우리 부부의 두 아들은 역사 과목을 아주 좋아합니다. 그러나 여행은 싫어합니다. 그들은 여행이라는 단어를 아주 긴 두 음절로 만듭니다. “아빠, 여어어어어-행을 가시려고요?” 그들은 애절하고 슬프게 묻습니다. 어느 여름날 아침, 내가 아이들에게 전통 숙녀 복장을 한 안내원들이 오래된 건물에 대해 설명하는 그런 곳이 아니라 초기 미국의 전통 마을을 구경하러 갈 것이라고 말했을 때 그들은 조심스럽게 동의했습니다.

수공예품 장인들이 그 곳을 생명력 있게 만들었습니다. 대장장은 철과 불로 마술을 부렸습니다. 방앗간 주인은 물방아바퀴와 밀알이 합쳐져서 밀가루가

되는 과정을 보여주었습니다. 도자기공은 우리가 “어어어어-행”에서 얻은 그 어느 감동도 다 잊어버리도록 해주었습니다. 그의 기술은 거의 최면술 같았습니다. 그는 물레에 앉아 발로 리듬감 있게 물레를 돌렸습니다. 가까운 구석에는 아무 모양 없는, 가치도 없어 보이는 회색 진흙 덩어리들이 있었습니다. 그 중 한 덩어리에 도자기공은 모든 주의를 기울였습니다. 숙련된 손놀림으로 도자기공은 진흙을 세워서 매끈하고 모양 좋은 꽃병을 만들었습니다.

도자기공의 오두막은 그 더운 날 관람하려는 사람들이 모두 들어서기에는 너무 비좁았습니다. 결국 사람들은 떠났습니다만 우리 아이들은 머물러 있고 싶어 했습니다. 아이들은 도자기공의 양 옆에 완성된 꽃병들이 놓인 두 개의 선반이 있는 것을 발견했습니다. 어린이다운 순진함으로 작은 아들이 그것을 만져보려고 손을 내밀었습니다.

“조심해라” 도자기공이 소리쳤습니다. “그 선반에 있는 도자기에는 손대면 안 돼. 손대면 망가진단다.” 그리고 그는 “저 쪽 선반에 있는 것을 만져보지 않겠

니?”라고 말함으로 우리를 놀라게 했습니다. 말 할 필요도 없이 우리는 왜 어떤 꽃병은 만져도 되는데 어떤 꽃병은 만지면 안 되는지 궁금했습니다.

손대지 말라고 한 선반을 바라보면서 그는 “여기 있는 꽃병들은 아직 가마에서 굽지 않은 것들이야.”라고 설명해주었습니다. 도공은 우리에게 명품 도자기를 만들기 위해서는 진흙 덩어리로 아름다운 모습을 만드는 것보다 더 많은 일들을 해야 한다고 말했습니다. 그가 만약 모습만 만들고 그만 두었다면 그것들은 금방 손상되고 부서졌을 것입니다. 그가 만든 꽃병은 불에 굽지 않았어도 여전히 아름답지만 쉽게 부서집니다.

다른 쪽 꽃병들을 만져도 괜찮은 것은 벌써 1,100도 이상 되는 고열 가마에서 두 번이나 구웠기 때문입니다. “불은 진흙을 단단하고 강하게 만들고, 아름다움이 지속되도록 만들어준다.”라고 도자기공이 결론을 내려주었습니다. 그러자 베드로의 이야기가 생각났습니다.

그러므로 너희가 이제 여러 가지 시험을 인하여 잠깐 근심하게 되지 않을 수 없었으나 오히려 크게 기뻐하도다 너희 믿음의 시련이 불로 연단하여도 없어질 금보다 더 귀하여 예수 그리스도의 나타나실 때에 칭찬과 영광과 존귀를 얻게 하려 함이라 (벧전 1:6-7)

베드로와 도자기공 모두 귀한 것의 가치를 높여주는 불에 대하여 나에게 말하고 있었습니다. 성인이 된 후 나의 모든 세월을 오븐 속에서 -정확하게 말하면 압력솥- 지내면서 나는 불에 대해 알았습니다. 그 열기 중 많은 부분은 나의 과열된 일정과 과잉 헌신하는 삶의 양식에서 기인된 것입니다. 그 열은 나 자신의 과오로 인한 것이었습니다.

그냥 태우기만 하는 열도 있고 아름답게 만들어 주는 열도 있습니다.

그러나 내가 아니라 최고의 토기장이이신 하나님께서 지피신 또 다른 불이 있습니다. 확실히 말하자면 그냥 태우기만 하는 열도 있고 아름답게 만들어 주는 열도 있습니다.



3. 하나님이 주신 스트레스

“선을 행하며 화평을 찾아 따를지어다” (시 34:14) 라는 말씀을 처음 발견했던 날부터 내 인생을 천천히 살고 싶었습니다. 내 인생은 느리게 만들 수 없었지만 나 자신은 느려졌습니다. 나의 조급함의 뿌리의 일부를 제거함으로 나는 나 자신으로부터 오는 스트레스를 잘라내는 수술을 했던 것입니다. 내 삶 속에 있는 스트레스의 근원들을 공격하여 나에게 오는 스트레스를 관리했습니다만 아직도 많은 스트레스가 남아있습니다! 그 이유는 그 스트레스들이 있어야 하기 때문입니다. 나를 계속 밀어 붙이는 것은 나를 위해 하나님이 주신 스트레스, 바로 오래 가고, 단단하고, 아름답게 하는 그 열정입니다.

개인적인 평안으로 스트레스가 제거되는 것은 아닙니다. 우리가 스트레스를 받지 않고 산다면 우리는 도자기 가마에 아직 들어가지 않은 꽃병처럼 부서지기 쉬울 것입니다. 하나님은 그분의 물레로 내 모습을 다시 만들어 진흙을 훨씬 값진 것으로 만드셨습니다. 그러나 도자기를 단단하고 강하게 하기 위해서는 불이 필요합니다.

평안한 삶은 자신으로 인해 생긴 스트레스에 저항하나 하나님이 일으키신 스트레스를 통하여 성장합니다.

평안을 추구하면서 나는 나로 인한 스트레스를 제거하기 위해 그리고 다른 사람들로 인한 스트레스를 통제하기 위해 노력했습니다. 남은 것은 하나님이 일으키셨거나 허락하신 스트레스입니다. 평안한 삶은 자신으로 인해 생긴 스트레스에 저항하나 하나님이 일으키신 스트레스를 통하여 성장합니다.

만약 압박감이 석탄 조각처럼 떨어져나간다면, 다이아몬드는 존재하지 않을 것입니다. 굴을 자극하는 모래 핵을 굴의 몸에서 제거하면 진주를 얻을 수 없

습니다. 전지가위로 가지를 자르는 고통을 주지 않고 사과나무를 보호하면 사과가 많이 열릴 수 없습니다. 압박감, 자극, 고통 역시 사람들을 발전시키는 도구가 될 수 있습니다.

하나님이 우리에게 짐을 지우실 수 있습니다. 그러나 결코 견딜 수 없는 짐은 지우시지 않습니다.

짓밟거나, 약하게 하거나, 죽음에 이르게 하는 압박감은 잘못된 종류의 압박감입니다. 나의 “다람쥐 쳇바퀴” 같은 삶이 과부하를 일으키면 그렇게 됩니다. 비록 지금은 대부분의 짐을 벗었다고는 하지만 나의 삶은 여전히 많은 요구와 변화와 좌절로 빼겨거리고 있습니다. 그런데 짐의 무게는 예전과 마찬가지로 이지만 그것이 무겁게 느껴지지 않습니다. 하나님이 우리에게 짐을 지우실 수 있습니다. 그러나 결코 견딜 수 없는 짐은 지우시지 않습니다.

스트레스로 녹초가 된 내 마음이 성경을 통하여 평안이라는 단어를 좇다보니 내가 받는 중압감에 대한 다음과 같은 관점을 알게 되었습니다.

너희가 참음은 징계를 받기 위함이라 하나님께서 아들과 같이 너희를 대우하시나니....무릇 징계가 당시에는 즐거워 보이지 않고 슬퍼 보이나 후에 그로 말미암아 언달한 자에게는 의의 평강한 열매를 맺나니 (히 12:7-11)

바로 그것입니다! 스트레스가 우리에게 평안을 주는 데 기여합니다! 여기서 징계란 훈련과 같은 뜻으로 정의할 수 있습니다. 그러나 문제가 생겼을 때 우리를 훈련시키는 분의 가르침을 찾지 않으면 우리는 고통만 얻을 뿐 평안은 놓치고 맙니다. 평안을 추구하는 사람이 자신이 환난에 빠진 것이 아니라 훈련을 받고 있다는 것을 이해할 때 그는 불 가운데서도 편안할 수 있습니다. 이렇게 고통으로부터 평안이 온다는 것을 안다고 해서 고통이 즐거운 일이 될 수는 없습니다. 그러나 고통을 조용히 다스릴 수는 있습니다.

평안을 추구하는 사람이 자신이 환난에 빠진 것이 아니라 훈련을 받고 있다는 것을 이해할 때 그는 불 가운데서도 오히려 편안할 수 있습니다.

솔직하게 말해서, 한 달 전만 해도 나는 개인적인

평안을 거의 잃을 뻔 했습니다. 나의 “스트레스와 대결”은 여름 끝머리에 찾아왔습니다. 나는 산뜻한 희망과 더불어 내가 드디어 스트레스 통제력을 얻었다고 느끼면서 전환점을 돌아 왔습니다. 나는 주님과 아내와 아이들과 내 일에 특별한 헌신을 약속했습니다. 성경에서 말하는 평안의 삶에 기초를 둔 헌신이었습니다. 그 때 모든 일이 풀어지기 시작했습니다.

언제나 그랬던 것처럼 나는 이번 가을도 요란하리라 짐작했습니다. 각각 다른 학교에 보낸 세 아이들이 학교생활에 적응해야 했고, 청소년 사역을 한 해 더 왕성한 활동력으로 막 시작하기 위해 준비해야 했으며, 강연과 모임 일정도 엄청나게 많이 잡혀있었습니다.

나는 기뻐하며 기대에 차서 확신을 갖고 분주한 가을로 들어갔습니다. 나는 평안을 실천하는 것을 배웠습니다. 나는 요란한 가을의 최정점에서 산사태를 기대하지는 않았습니다. 그 일은 늦은 9월 지역 고등학교 대항 미식축구 경기에서 시작되었습니다. 나는 “네 아들의 팔이 부러진 것 같아.”라고 친구가 불쑥

던지는 말에 잡혔습니다. 내 아들 더그를 한 번 쳐다 보는 것으로 그 나쁜 뉴스를 확인할 수 있었습니다.

나는 응급실에서 일어난 그 장면을 결코 잊을 수 없을 것입니다. 왜냐하면 팔뼈 두 개가 다 부러져 뒤틀려 있어서 의사는 정밀검사를 해야 했고 당겼다가 밀어 넣는 작업을 오랫동안 했습니다. 더그는 용감했지만 그 고통은 참을 수 없을 정도였습니다. 이상하게도 부모만 이해할 수 있는 방법으로 나 역시 더그처럼 고통스러웠습니다. 드디어 집에 왔을 때 아내 카렌과 나는 둘 다 팔뼈가 부러진 것처럼 완전히 녹초가 되었습니다.

감정적인 갈등은 육체적인 고통보다 더 오래 계속되었습니다. 팔 골절은 인간의 고통 중에서 아주 심한 고통은 아니겠지만 운동을 좋아하는 12세 소년에게는 무거운 부담입니다. 가을 스포츠에 대한 그의 모든 꿈은 부러진 팔로 인해 산산이 부서졌습니다. 중학교 생활을 시작할 무렵의 그의 자의식은 4개월 동안의 기브스 생활로 인해 복잡해졌습니다. 친구들은 열심히 달렸으나 더그가 누워 있는 동안 그가 좋

아하는 절기인 할로윈, 추수감사절, 크리스마스, 설날은 증발해버렸습니다. 나중에 의사가 더그의 팔뼈가 휘어진 상태로 회복되고 있다고 말했을 때 우리는 이 전쟁이 몇 달이 아니라 오래 계속될 것임을 알게 되었습니다. 내가 얻었던 새로운 평안에 잔잔한 파장이 일었습니다.

나중에 의사가 더그의 팔뼈가 휘어진 상태로 회복되고 있다고 말했을 때 내가 얻었던 새로운 평안에 잔잔한 파장이 일었습니다.

더그의 팔 골절상은 새롭게 전개될 연속적인 긴장의 서막에 지나지 않았습니다. 카렌과 내가 아이티 여행에서 돌아왔던 그날 밤에 카렌은 극심한 위통을 앓았습니다. 꿈쩍할 수도 없었던 카렌은 여행 가방을 풀 사이도 없이 구급차를 타고 병원으로 갔습니다. 카렌의 통증이 너무 심해 우리 가족 주치의는 밤이 거의 새도록 우리와 함께 있었습니다. 2 주 동안에 같은 응급실에서 내가 사랑하는 사람이 고통에 시달리는 것을 보며 두 번 서있었던 것입니다.

이 일이 있는 후 우리 부부가 중요한 프로젝트의 막바지에서 전속력으로 달음질하고 있을 때 카렌이 위험한 정맥염에 걸려서 병원에 입원을 해야 했습니다. 그리고 간염이 그녀를 6개월 동안 병상에 붙잡아 두니 우리는 웃거나 울어야 했습니다. 우리는 조금은 울다가 조금은 웃었습니다. 이일들 말고 덤으로 우리 부부는 딸을 위해서 1주일을 병원에 박혀있었습니다. 잔잔했던 파장이 이제는 리히터 규모 지진처럼 강력해졌습니다.

집안 일이 잘 되는 상황에서 직장일도 안정적이었다면 도움이 되었을 것입니다. 그러나 그렇지 못했습니다. 바로 같은 무렵에 우리 사업체는 심각한 자금난에 직면했습니다. 거의 마비 지경으로 우리를 위협했습니다. 직원들은 제 때에 월급을 받지 못했습니다. 그러나 불평은 하지 않았습니다.

너희가 참음은 징계를 받기 위함이라 하나님이 아들과 같이 너희를 대우하시나니....무릇 징계가 당시에는 즐거워 보이지 않고 슬퍼 보이나 후에 그로 말미암아 연달한 자에게는 의의 평강한 열매를 맺나니(히 12:7-11)

이와 동시에 해결되지 않았던 어떤 개인적인 갈등이 표면화되어 우리를 갈라놓으려고 위협했습니다. 장시간에 걸친 회의 결과 대폭적 조직개편이라는 스트레스를 유발했습니다. 거기에 건물주인의 통보는 서리를 내리게 했습니다. 그는 우리 사무실이 있는 건물을 팔았고 우리는 이사를 가야만 했습니다!

그 때 이미 내 마음속의 평안은 지진처럼 크게 흔들리고 있었습니다. 내가 삶을 단순하게 하려고 노력하던 바로 그 시점에 삶이 더 복잡해졌습니다. 나는 “하나님, 만약 당신이 내가 일신상의 평안을 추구하기를 원하신다면 왜 이 모든 일이 내게 일어납니까? 당신은 내게 기회조차 주시지 않았습니다!”라고 무릎을 꿇고 간구하고 있었습니다.

실제로 평안의 기회를 하나님은 내게 주셨습니다. 이런 큰일들이 나로 하여금 그 때까지는 다른 방법이 없이 잘못 놓여 있던 삶의 우선순위를 재조정하도록 강권하였습니다. 한 사업이 어려워지면서 건강하지 못했던 의존관계는 깨어지게 되었습니다. 내가 꺼보려고 싸웠던 불 때문에 나는 본의 아니게 이전보다

사람들을 만나지 않았습니다. 그러면서 나는 그 어느 때보다 더 주님께 가까이 인도되었습니다. 주님은 궁극적인 평안의 근원이신바 나는 “모든 이해를 넘어서는 하나님의 평화를” (빌 4:7) 맛보기 시작했습니다.

하나님은 내가 우호적인 스트레스의 산사태 속에 갇히도록 허락하셨습니다.

하나님은 내가 우호적인 스트레스의 산사태 속에 갇히도록 허락하셨습니다. 하나님은 더욱 분별력 있는 기대감으로 내 삶을 재정비하기 위해 나를 도우시고 이끄셨습니다. 그리고 그 시험들이 나의 평안을 앗아가지 않았고 오히려 나의 평안을 굳건하게 만들었습니다. 하나님은 이 회오리바람 속에서 “내가 주는 평안은 네가 생각 하는 것보다 더 강하다.”라고 말씀하고 계셨습니다.



4. 하나님께서 걸러내어 허용하신 스트레스

하나님께서 보내신 것은 아니지만 허용하신 다른 종류의 스트레스가 있습니다. 욥의 극적인 이야기가 바로 이 경우에 해당됩니다. 성경은 욥이 잃은 모든 것과 그가 당한 고통은 하나님에 대한 욥의 믿음을 흐트러지게 하기 위해 계산된 사탄의 계교였다고 말합니다. 그러나 마귀라 할지라도 하나님의 허락 없이는 압박감이나 고통을 가져다 줄 수 없습니다!

독특한 막후 장면들은 욥의 고난으로 인해 일어난 영적전쟁을 보여줍니다. 사탄은 하나님이 허락하지 않는 한 욥을 건드릴 수 없었습니다. 사탄은 하나님께 다가가서 “그와 그 집과 그 모든 소유물을 감싸신 울타리”(욥 1:10) 밖으로 나가주십사 청했습니다. 주

님은 다음과 같이 대답을 하시며 조건부로 허락하셨습니다. “여호와께서 사탄에게 이르시되 내가 그의 소유물을 다 네 손에 맡기노라 다만 그의 몸에는 네 손을 대지 말지니라”(12절)

개인적인 환난을 당하면서 욥이 집중했던 것은 “우리가 하나님께 복을 받았은즉 재앙도 받지 아니하겠느뇨.... 주신 자도 여호와시오 취하신 자도 여호와시오니 여호와의 이름이 찬송을 받으실지니이다”(2:10; 1:21)라는 믿음 선언이었습니다. 너그럽게 봐준다면 욥의 분석은 부분적으로 옳습니다. 실제로는 마귀가 “데리고 갔고” “환난”을 보냈습니다. 그러나 욥은 자녀들에게 가장 좋은 것이 무엇인지 아시는 하나님 아버지를 의지했습니다. 그리고 그는 이 시련의 길을 따라야만 했습니다.

욥의 환난에 비하면 우리의 고통을 바늘에 찢린 정도입니다. 그럼에도 불구하고 나는 최근의 사태를 겪는 동안 “하나님은 우리를 세우시려는 겁니까 아니면 사탄이 우리를 매장하려 합니까?”라고 묻고 있었습니다. 이 질문은 실질적으로 답하기가 어려운 것이므로

나는 “하나님이 이 사태를 어떻게 사용하실까?” 라는 더 나은 질문을 하기로 마음먹었습니다. 이 압박감이 나를 훈련시킬 수 없다면 코치이신 하나님은 그것을 허용하지 않았을 것입니다.

우리의 문제들이 하나님이 걸러내신 것이라는 것을 알게 되면 그 문제들은 한결 덜 위협적으로 보입니다. 하나님은 이러한 걸러내기를 “오직 하나님은 미쁘사 너희가 감당치 못할 시험 당함을 허락지 아니하시고”(고전 10:13) 같은 약속으로 보증하십니다.

하나님은 내가 바로 설 수 있는 지점까지 밀리는 것을 허락하시지만 무너지는 지점까지 밀리는 것은 허락하지 않으실 것입니다.

바꾸어 말하자면, 하나님의 서명이 없으면 하나님의 자녀들의 삶속에 아무 것도 개입할 수 없습니다. 우리가 견딜 수 있어야 하나님의 승인이 납니다. 하나님은 내가 바로 설 수 있는 지점까지 밀리는 것을 허락하시지만 무너지는 지점까지 밀리는 것은 허락하지 않으실 것입니다.

그것은 역도와 조금 비슷합니다. 역기의 중량이 너무 무거우면 우리는 무너질 것입니다. 그러나 우리를 더 힘세게 만들기 위해서는 이전에 들었던 역기보다 더 무거워야 합니다. 하나님만 그 차이를 아시며 추가되는 무게들을 일일이 점검하십니다.

사도바울이 여러 곳으로 여행을 할 때 병명이 알려지지 않은 육체의 가시가 그를 무자비하게 괴롭혔습니다(고후 12:7). 그는 고통의 근원을 “사단의 사자”라고 밝혔습니다. 그가 받는 고통의 근원이 악마에게 있었음에도 불구하고 그는 아버지가 그것을 허락하신 이유에서 교훈을 찾았습니다. 그에게 육체의 가시를 보낸 것은 “내가 너무 자만하지 않게 하시려고. 그리스도의 능력이 내게 머물게 하시려고”(고후 12:7,9)라고 결론을 내렸습니다.

압박감에 시달리던 설교자 바울도 고통 중에 주님을 찾았고 그리고 그의 위로를 받았고 확신을 얻었습니다. 주님께서는 바울에게 말씀하셨습니다. “내 은혜가 네게 족하도다. 이는 내 능력이 약한데서 온전하여짐이라” (9절)



5. 스트레스의 폭풍 속에서 살아남기

1984년 로스앤젤레스 하계 올림픽이 한창 진행되는 와중에 일반인의 관심 밖에 있었던 비극적인 죽음이 있었습니다. 부머가 그랬던 것은 아닙니다. 화려한 개막식 행사에서 부머라는 이름의 대머리 독수리가 “아름다운 나라 미국”의 선율에 맞추어 주경기장으로 비상하기로 계획되었습니다. 불행하게도 부머는 그 공연에 등장할 수 없었습니다. 올림픽 개막 3일 전에 부머는 스트레스로 죽었다고 합니다. 내가 짐작컨대 독수리일지라도 손을 쓸 수 없는 때를 알 수 있습니다. 사람들이 주는 압박감이 늙은 새가 감당하기에는 너무 벅찼던 것입니다. 부머는 광야의 위험에서 살아남는 법은 알았지만 문명의 스트레스에서 살아남는 법은 알지 못했습니다.

우리는 불쌍한 부모에게 공감할 수 있습니다. 우리도 모두 스트레스로 죽을 것 같은 그런 무너지는 순간들을 겪고 있습니다. 최근의 의학적인 연구에 의하면 많은 사람들이 문자 그대로 스트레스로 죽는다고 합니다. 정서적 사망이라는 처벌을 받는다고 느끼는 나머지 우리들에게 생존술이 아주 중요하게 되었습니다.

기도처나 평안의 습관이 내적 평안을 위한 귀한 자원을 제공합니다. 우리가 우리 안에 있는 스트레스의 뿌리와 우리를 에워싸고 있는 만성적인 스트레스의 중심부를 공격할 때 우리는 우호적인 스트레스가 항상 머물 수 있는 공간을 만듭니다. 그러나 평안을 위한 그 계획이 자리를 잡아도 끝나지 않는 중요한 한 항목이 있습니다. 우리의 통제 능력을 넘어서는 혼란스러운 환경에는 우리가 어떻게 대처 할까요?

신약성경에 있는 가장 거친 폭풍에 대한 이야기 속에 중요한 답이 있습니다. 사도행전 27장은 재판을 받기위해 로마로 가는 바울을 태우고 항해하던 배가 사나운 북동풍에 위협을 받았던 일을 기록하고 있습

니다. 그들은 그들의 환경에 대한 모든 통제력을 잃었습니다. 그러나 그들은 살아남았습니다. 폭풍 속에 갇혀 휘둘렸던 이 이야기에는 피할 수 없는 스트레스의 폭풍에서 우리가 살아남는 데 필요한 4가지 방법이 담겨 있습니다.

5.1. 필요 없는 짐을 버려라

사도행전의 저자인 누가는 첫 번째 생존술을 이렇게 말합니다.

우리가 풍랑으로 심히 애쓰다가 이튿날 사공들이 짐을 바다에 풀어 버리고 저희 손으로 내어 버리니라 (행 27:18-19)

배가 출항할 무렵에 누군가가 선장에게 짐과 배의 여러 도구들과 그가 아끼는 의자를 배 밖으로 던지게 될 것이라고 말했다면 선장은 아마 그 말에 대답하면서 그들의 귀를 얼얼하게 했을 것입니다. 그러나 폭풍이 몰아치자 그들은 한 때 그들에게 꼭 필요하다고 확신했던 것들이 없이도 항해할 수 있다고 결정했습니다.

만약 우리가 우리에게 몰아치는 개인적인 북동풍에 대처하려면 불필요한 짐은 버려야 합니다.

만약 우리가 우리에게 몰아치는 개인적인 북동풍에 대처하려면 불필요한 짐은 버려야 합니다. 물론 때로는 폭풍이 와야 항해를 계속해야 할지 생각해 보게 됩니다.

우리가 가지고 있는 여분의 짐이란 아마도 타협하는 관계, 쌓여가는 빚, 날로 강해지는 돈에 대한 집념, 마구 뒤엉킨 나쁜 습관, 비판적인 태도 등 마치 배 바닥에 붙은 따개비처럼 폭풍이 닥쳐와서 그 것들이 우리를 어떻게 침몰시키는지 보여주기 전까지 우리가 짐착하는 것들입니다.

물론 긴급 상황에서는 좋은 짐도 버려야할 수 있습니다. 우리는 소유물을 어중간한 것이나 심지어는 도움이 되는 것으로 분리해서 쌓아두려는 경향도 있습니다. 그러나 합쳐보면 단지 너무 많을 뿐입니다.

폭풍은 변화의 기회입니다. 거친 날씨가 잠잠해지

면 우리는 종전처럼 능력 이상의 짐을 지거나 잘못된 짐을 지는 생활 방식으로 되돌아갑니다. 그렇게 되면 다시 더 큰 폭풍을 만나는 단계로 나갈 수 있습니다. 만약 당신 개인에게 몰아치는 “태풍”에서 살아남기를 원한다면 과적된 짐을 구분해서 그 짐이 당신을 침몰 시키기 전에 어떤 방식으로든 내다 버리십시오.

5.2. 정말로 중요한 일에 분주하라

누가는 우리에게 “바울이 만난 폭풍”이 2주 동안 계속되었다고 말합니다! 그 후에 한 천사가 밤중에 바울에게 나타났습니다. 그가 폭풍에서의 생존술 중 두 번째를 소개해 주었습니다. 바울사도는 이 메시지를 선원들에게 전달했습니다.

너희 중 생명에는 아무 손상이 없겠고 오직 배뿐이리라
나의 속한 바 곧 나의 섬기는 하나님의 사자가 어제 밤에 내
곁에 서서 말하되.....하나님께서 너와 함께 행선하는 자를
다 네게 주셨다 하였으니 (행 27:22-24)

여기서 중요한 사항은 천사가 바울에게 “배는 문제가 아니다. 중요한 것은 사람들이다.”라고 간단하게

상기시켜 준 것입니다. 폭풍에서 살아남으려면 당신은 정말로 문제가 되는 것을 바쁘게 처리해야 합니다. 그런데 대개의 경우 그러한 중요한 “문제”는 사람입니다. 성취하기 위해 모든 힘을 다하다 보면 우리가 사랑하는 사람들은 서서히 우리 삶의 구석들로 밀려납니다.

성취하기 위해 모든 힘을 다하다보면 우리가 사랑하는 사람은 서서히 우리 삶의 구석들로 밀려납니다.

이러한 무시는 고의적인 것이 아닙니다. 잡초가 정원에서 자라는 것은 우리가 그것을 심기 때문이 아니라 잊고 있기 때문입니다. 많은 남성들이 직업상의 목표를 향하여 속도를 내어 달리면서 아내나 자녀는 그가 일으킨 먼지 속에 남겨둡니다. 많은 여성들이 직장에서, 사교 생활에서, 종교적인 책임에서 자신감을 잃으면서 그녀가 사랑했던 사람들에게서 가장 중요한 순간에 천천히 사라집니다. 직장 동료들이나 직원들은 필요한 사람들이 아니라 기능이 됩니다.

이러한 사실을 인식하지 못하고 우리는 우리와 가

까운 사람들을 그저 정보, 자동차편, 껌안기, 돈 혹은 서비스 자동판매기가 되게 합니다. 우리의 가치를 회복시키려면 대개는 폭풍을 겪게 됩니다.

평안을 추구하다가 프로젝트, 일정, 마감시간, 조직, 예산의 “배”는 암초에 걸릴 수 있습니다. 그것은 비용은 많이 들지만 해결될 수 있는 일입니다. 우리가 잃어버리면 안 되는 것은 사람들입니다. 폭풍이 당신을 그들에게로 되돌려 보내면 당신은 진정으로 필요한 모든 것을 갖습니다. 다른 배는 언제나 구할 수 있습니다.

5.3. 하나님께 필사적으로 매달려라

위기가 우리에게 타격을 입힐 때까지는 우리의 신앙은 냉정하고, 잠잠하고, 침착한 경향이 있습니다. 그러다가 위기를 맞으면 우리는 서 있다가 무릎을 꿇게 되고, 하나님은 우리를 “돕는” 어떤 사람 이상이 됩니다. 그분은 우리의 유일한 희망입니다.

누가는 자신에게 말했음이 분명합니다. “구원의 여

망이 다 없어졌더라”(행 27:20). 바울도 그랬습니다. 아마 그래서 방문한 천사가 바울에게 “바울아 두려워 말라”(24절)라는 말로 인사를 했던 것 같습니다.

나는 사도의 그런 인간적인 일면이 반갑습니다. 바울은 내 마음속에 견고히 자리하고 있기에 나는 델라웨어강을 가로질렀던 조지 워싱턴처럼 용감하게 보트의 뱃머리에 서 있는 바울의 모습을 기대했을 것입니다. 그러나 그런 모습 대신에 바울은 다른 모든 사람들처럼 공포에 떨었고 다급했던 것 같습니다. 그러한 다급함 속에서 그는 “나의 속한 바 곧 나의 섬기는 하나님”(23절)을 만나게 되었습니다.

바울은 우리에게 폭풍 속에서 세 번째의 생존술-하나님께 필사적으로 매달리기-의 모델입니다. 딛고 서 있는 바닥이 떨어져 나갔을 때 필사적이 되는 것은 쉽습니다. 바울이 승선했던 배의 선원들은 배가 바위를 향하여 돌진했다고 느꼈습니다. 누가는 이렇게 썼습니다.

사공들이 도망하고자 하여.....거루를 바다에 내려놓거늘
...바울이...이르되 이 사람들이 배에 있지 아니하면 너희가
구원을 얻지 못하리라 하니 이에 군사들이 거룻줄을 끊어떼
어 버리니라 (30-32절).

우리가 처한 공황상태는 자주 우리를 하나님 대신
구명보트로 가도록합니다. 그러나 나의 구명보트는
보통 더 큰 혼란을 만들 뿐이었습니다. 나는 적절하
지 못한 사람을 고용했고 현명하지 못하게 시간을 보
냈고 프로그램을 너무 빨리 중단했고 내가 사랑하는
사람들을 세계 밀쳤습니다. 폭풍은 우리를 공황으로
몰아넣거나 기도하게 합니다.

우리가 처한 공황상태는 자주 우리를 하나님 대신 구명보트로
가도록 합니다. 폭풍은 우리를 공황으로 몰아넣거나 기도하게
합니다.

선원들의 방향 잡이가 되는 별처럼 우리의 기준점이
사라질 때에야 우리는 기도가 정말 무엇을 의미하는지
배웁니다. 스스로 살아남을 수 있는 어떤 가능성도 없
어졌을 때 우리는 주님께 우리를 내던집니다. 우리는
마침내 우리의 종교적으로 손을 벌려 하나님이 초자연

적인 어떤 것으로 우리 손을 채우시게 합니다.

당신이 하나님과 함께하는 인생의 한 시점에 하나님은 당신의 다른 모든 것들을 벗겨내고 오로지 그분과 함께 하도록 남겨두실 것입니다. 그때서야 당신은 옛 성현이 “당신이 예수님 외에는 아무것도 가진 것이 없을 때가 오기 전에는 예수님이 당신에게 필요한 모든 것임을 결코 알지 못할 것입니다.”라고 한 의미를 발견할 것입니다.

그런 뒤에는 폭풍이 아무리 오래 계속되더라도 당신의 마음은 평안할 것입니다. 당신은 다윗의 말씀으로 선포할 수 있습니다.

내 속에 생각이 많을 때에 주의 위안이 내 영혼을 즐겁게
하시나이다 (시 94:19)

5.4. 건전한 일상으로 돌아가라

배가 암초를 향하여 전진할 때는 점심식사를 미룰 수 있습니다. 바울이 탄 배가 여전히 좌초 직전임에

도 불구하고 바울은 선원들에게 식사를 할 것을 강권했습니다. “너희가 기다리고 기다리며 먹지 못하고 주린 지가 오늘까지 열나흘인즉 음식 먹으라 권하노니 이것이 너희 구원을 위하는 것이요” (행 27:33-34)

바울은 여기서 네 번째의 폭풍 속 생존술을 내놓았습니다. 그것은 건전한 일상으로 돌아가는 것입니다. 우리의 배를 큰 혼란이 휩쓸고 지나갈 때면 보통 일상적인 것이 우선 배 밖으로 내던져집니다. 실제로, 압박이 심하면 심할수록 우리의 힘의 원천을 지키는 것이 중요합니다.

우리가 잠과 식사를 거르고 휴식을 못 취하면 우리는 가라앉기 시작합니다. 우리가 안이해 지기 시작하면 기도처를 소홀하게 취급합니다. 그 어느 때보다 더 우리는 우리 주님과, 우리가 사랑하는 사람들과, 우리의 자녀들과 함께 하는 그 가치 있는 시간을 갖기 위해 싸워야 합니다. 그런 건전한 일상생활이 해가 날 때나 비바람이 몰아칠 때나 우리를 강건하게 유지하게 해줍니다.

우리가 맞닥뜨리는 폭풍을 아름답게 해석한 옛 찬
송가 가사 한 구절이 있습니다.

당신의 보좌에서 명령하니 구름이 솟고 폭풍이 불니다.

하나님이 내 삶 속에 폭풍이 일어나라고 명령하실
때는 내게 변화가 필요해서입니다. 그렇습니다. 일반
적으로 하나님의 관점에서 보지 않으면 문제의 본질
은 폭풍이 아닙니다. 그 것은 내가 설정한 우선순위
들 간의 불균형입니다. 이 불균형을 초래한 변위가
너무나 미세하여 난기류가 내 주의를 끌기 전까지는
보이지 조차 않습니다.

폭풍 속에서 나는 원래 제자리로 실려가 균형을 잡
습니다. 내 배가 통제력 밖에서 표류해도 나는 새로
얻은 이 놀라운 평안을 배 밖으로 던져버리지 않는
법을 배웁니다. 지금은 평안을 버릴 때가 아니라 내
게 필요 없는 짐을 버리고, 정말로 중요한 일에 바빠
하고, 하나님께 필사적으로 매달리며, 건강한 일상으
로 돌아가야 할 때입니다. 하나님께서는 이렇게 우호
적 스트레스의 폭풍을 극복하는 긍정적인 전략을 주

셨습니다.

“바울의 폭풍우” 이야기는 우리를 감동시키는 후기로 끝을 맺습니다. 누가는 폭풍이 마침내 그들을 몰타 섬 위로 올려놓았다고 기록하고 있습니다.

우리의 계획들은 폭풍에 의해 방해받을 수도 있습니다. 그러나 하나님의 계획은 절대로 방해받지 않습니다. 사실상, 폭풍은 하나님의 계획의 일부입니다.

지도를 한 번 보면 바다 위의 그 격렬한 위기 가운데서 정말로 무슨 일이 일어났는지 드러날 것입니다. 몰타 섬은 원래 목적지인 이탈리아 남쪽 해안 근처에 있습니다. 그들이 통제할 수 없다고 생각했던 모든 시간 동안에도 그들은 제대로 길을 가고 있었습니다!

이 일이 생기기 수 백 년 전에 옛 유대인 선지자 나훔이 이를 간단한 문장으로 말했습니다: “여호와와 길은 회리바람과 광풍에 있고 구름은 그 발의 티끌이로다.” (나훔 1:3)

우리의 계획은 폭풍에 방해받을지도 모릅니다.

그러나 하나님의 계획은 절대로 방해받는 일이 없습니다. 사실 폭풍은 하나님의 계획의 한 부분입니다. 우리가 배를 포기하지 않는다면 하나님이 보내신 바람은 우리를 우리가 속해야 할 바른 곳으로 인도할 것입니다. 우리가 느끼기에 아무리 먼 길이라도 상관 없습니다.



6. 극복만으로는 미흡하다.

낸시의 “스트레스의 잔”은 가득 차 넘쳤습니다. 과부 살림이 주는 부담, 반항하는 아들, 그리고 직장 일 사이에 끼여서 진저리가 났습니다. 그녀는 내가 평안과 스트레스에 대해 책을 쓴다는 것을 듣고는 “오, 나는 지금 스트레스 극복 방법에 대한 책을 읽고 있습니다. 적기에 방법을 찾아냈으면 좋겠습니다.”라고 말했습니다.

압력솥 같은 우리들 대부분은 낸시처럼 스트레스를 극복하는 것만으로도 성공으로 간주합니다. 그러나 나는 여러 해에 걸쳐 스트레스를 극복해본 결과 극복만으로는 미흡하다는 결론을 내렸습니다.

사전적 의미로 “극복”은 동일한 조건에서 싸우거나 경쟁하는 것입니다. 이것은 선혜엄은 치되 물가에는 가지 말라는 말과 같습니다! 스트레스로 포화된 나의 삶이 나를 가라앉히지는 않았기 때문에 나는 내가 스트레스를 극복하고 있다고 생각합니다. 그러나 단지 우리의 머리를 수면 위로 내어놓고 있기만 한다면 우리는 밀려오는 큰 파도에 취약하게 됩니다.

단지 우리의 머리를 수면 위로 내어놓고 있기만 한다면 우리는 밀려오는 큰 파도에 취약하게 됩니다.

내가 평안을 추구하기로 작정했을 때 나는 스트레스를 다시 극복하는 것이 아니라 정복하는 것을 배우고 싶었습니다. 스트레스는 너무나 자주 나의 어두운 면을 들추어내고 우리의 가정생활을 파괴하며 정상적인 우선순위를 뒤섞어버립니다. 나는 스트레스의 손아귀에서 나를 벗어나게 할 평안을 갈망했습니다.

나는 이천년 동안 믿는 자들에 의해 검증되어온 성경의 약속에서 평안을 찾았습니다. 사도 바울은 그 약속의 말씀을 기록할 신임장을 가졌습니다. 격동과

난기류는 그의 삶의 역정이었습니다. 그는 약속에 대해 쓰기 전에 먼저 환난, 곤고, 핍박, 기근, 적신, 위험, 칼, 죽음 등 인간이 경험하는 주된 불안들을 모두 열거했습니다(롬 8:35-36).

그리고 이러한 인생의 폭풍의 카탈로그를 마음에 두고 이렇게 선포했습니다:

그러나 이 모든 일에 우리를 사랑하시는 이로 말미암아
우리가 넉넉히 이기느니라(롬 8:37).

만약 우리가 삶의 스트레스 속에서 승리하고도 남을 수 있다면 스트레스 극복만으로 안주하겠습니까?

극복과 승리의 차이는 “하나님을 통하여”라는 두 개의 단어인 것 같습니다. 그 두 단어가 없이는 이것은 다만 “적극적으로 생각하라”라는 그저 고무적인 표현의 또 다른 방식에 지나지 않습니다. 인간의 진정한 평안은 적극적인 사고의 결과가 아닙니다.

만약 우리가 삶의 스트레스 속에서 승리하고도 남을 수 있다면
스트레스 극복만으로 안주하겠습니까?



7. 궁극적 평화는 예수님

고대 유대 선지자들은 하나님을 “평강의 왕”이라고 불렀습니다. 예수님이 오셨을 때 크리스마스 천사들은 그 분이 구세주가 되실 것이며 그분의 구원이 평안을 가져올 것이라고 약속했습니다. 예수님은 이 세상을 떠나시며 약속하셨습니다.

평안을 너희에게 끼치노니 곧 나의 평안을 너희에게 주노라 (요 14:27)

그의 종 바울은 우리에게 이 말씀을 상기시키며 이렇게 요약했습니다.

또 오셔서 먼 데 있는 너희에게 평안을 전하고 가까운 데 있는 자들에게 평안을 전하셨으니 (엡 2:17)

이 구절에 앞서 그는 평안을 세 단어로 규정했습니다.

그는 우리의 화평이신지라 (엡 2:14)

나는 바울이 “가까운데 있는 자들”이라고 했던 사람이었습니다. 수년 전에 나는 내 마음 속의 전쟁이 사실은 하나님과의 전쟁인 것을 인식했습니다. 그가 나의 왕이 되기 전까지는 나는 그리스도의 평안을 가질 수 없었습니다. 나는 내 인생 향로의 타륜을 꼭 잡고 있었던 내 손을 풀고 예수님께서 운전하도록 맡겼습니다.

우리는 우리를 만드신 하나님을 위해 살도록 창조되었기 때문에 우리가 하나님을 발견하기 전에는 모든 것이 제자리를 찾을 수 없습니다. 그리고 하나님은 그의 아들이 우리가 하나님과 싸운 죄 값을 대신 치르신 십자가에서만 발견될 수 있습니다. 우리가 하나님을 거절하든 혹은 단순히 무시하든 그 결과는 같습니다. 하나님이 만들고 값을 치른 삶을 그분 없이 살아가는 것입니다. 우리가 초청하면 하나님은 그 분

의 평안을 가지고 우리의 삶에 들어오십니다.

개인적으로 예수님의 십자가를 만난 이래로 나는 평안의 그 분을 알아왔습니다. 가장 격렬한 스트레스의 시절을 겪어오면서 바울이 말한 것처럼 “우리를 사랑하시는 이로 말미암아” (롬 8:37) 나는 지금까지 침몰 불가능이었습니다. 하나님이 주시는 내부로부터의 압박은 항상 외부로부터의 압박보다 더 위대했습니다.

그러나 오랫동안 나는 “승리하고도 남기에는” 훨씬 못 미치는 사람이었습니다. 복잡한 나의 삶의 태도가 나의 타락을 수많은 다른 손들이 잡도록 허용해왔던 것입니다. 나는 난파하지는 않았지만 항로를 벗어났습니다. 그러자 감옥의 문이 열리고 나의 구원자가 “평안을 구하고 그것을 추구하라”라고 말했습니다.

나는 그 때 이후로 평안을 추구하여왔습니다. 내가 갈망했던 그 평안은 그리스도가 내게 들어온 후 거기에 있었습니다. 그러나 나는 평안 추구를 위한 수표를 많이 발행하지 않아 무진장의 은행 잔고를 가진 사람

같았습니다. 내 삶의 가난과 압박감은 평안을 추구하는 대신에 평안이 오기만을 기다리고 있었습니다.

내적 평안은 그리스도가 살고 있는 마음의 자연적인 상태입니다. 나는 이제 평안을 공급하는 라인을 차단하고 태업하는 일을 더 이상 하지 말아야 합니다.

나는 평안 추구를 위한 수표를 많이 발행하지 않아 무진장의 은행 잔고를 가진 사람 같았습니다.

어떤 의미로는 나의 평안 추구는 시작한 곳에서 끝이 났습니다. 몇 년 전, 나는 평안을 찾아 그리스도께로 갔습니다. 수년 뒤인 지금 나는 이전 그 어느 때보다 그리스도에 대해 더 깊은 발견을 함으로써 평안을 즐기는 것을 배우고 있습니다. 평안 추구는 궁극적으로는 인격적 예수님을 쫓는 것입니다.

스트레스의 큰 바람이 나를 평안의 왕에게 날려 보냅니다. 바울이 북동풍에 밀려 하나님께서 정하신 목적지로 옮겨졌던 것과 똑 같이 하나님은 폭풍을 이용하

여 당신의 삶을 하나님께로 이끄십니다.

만약 당신이 지고 있는 짐이 당신에게 너무 버겁게 느껴진다면 그 이유는 당신이 결코 혼자서 짐을 지고 가도록 의도되어 있지 않기 때문입니다. 스트레스 극복은 위험한 투쟁일지 모릅니다. 그러나 스트레스에 대한 승리는 전적으로 당신의 손이 닿지 않는 곳에 있습니다. 스트레스는 당신의 극복 능력조차도 침식하고 있습니다.

극단적인 순간은 하나님의 기회입니다. 이상하게도 당신은 여태까지 가까이 갔던 것보다 더 평안에 가까워질 수 있을 것이고 당신 삶의 스트레스가 당신을 거기서 데려다 놓았습니다. 우리가 싸우느라고 지쳐서있으면 예수님께서 조용히 속삭이십니다. “수고하고 무거운 짐진 자들아 다 내게로 오라 내가 너희를 쉬게 하리라”(마 11:28).

강하고 당당한 상태에서는 아주 급박할 때조차도 우리는 아쉬움을 느끼지 않습니다. 그러나 여러 해에 걸친 싸움에서 타격을 입거나 부상을 당하면 우리는

휴식을 취하게 하는 도움이 필요하다는 것을 압니다. 그 때가 우리의 손이 하나님의 손에 닿는 때입니다. 평안은 예수님입니다. 그리고 그분께 뿌리를 둔 평안은 승리를 거두며 어떤 시험에도 맞설 수 있습니다.

코리 텐 봄은 인간이 만들 수 있었던 최악의 지옥인 2차 세계대전 당시 나치수용소에서 얻었던 평안에 대해 간증했습니다. 그녀와 그녀가 사랑하는 여동생 벤티는 유대인을 네덜란드의 자기네 집 다락방에 숨겨준 대가를 단단히 치렀습니다. 고문, 모욕, 고통을 당하면서 그들은 그들 속에 살아계신 그리스도에게 돌아갔고 그분이 주는 평안을 간증했습니다. 그들의 증언은 우리 중 아무도 결코 알 수 없었던 고통의 증명서가 뒷받침하고 있습니다.

벤티는 집단수용소에서 죽었습니다. 코리는 사무착오로 풀려났습니다. 벤티는 죽어가면서 코리가 거의 40년 동안 세계를 돌아다닐 것이라는 메시지를 전했습니다. 벤티는 “여기처럼 깊은 구덩이는 없다. 그러나 하나님의 사랑은 그 구덩이보다 더 깊다.”라고 사람들에게 전해달라고 했습니다.

코리와 벤티 자매는 “우리를 사랑했던 분을 통해 승리자보다 더 훌륭한 사람”이 되는 것이 무슨 뜻인지 경험했습니다. 그리스도가 가져다주는 평안은 그렇게 강합니다.

만약 내 스트레스가 나를..... 그리스도의 평안에 굶주리게 만든다면 스트레스가 나를 집으로 이끌어온 것입니다. 폭풍이 우리를 일생동안 찾고 있던 항구로 날려 보내주었습니다.

- ① 절망에서 희망으로(절판)
- ② 교회는 누구에게 필요한가?
- ③ 오 신실하신 하나님(절판)
- ④ 복 있는 사람
- ⑤ 균형 있는 가정생활
- ⑥ 왜 살아야 하나?(절판)
- ⑦ 행복한 결혼생활
- ⑧ 남자다운 남자(절판)
- ⑨ 여자다운 여자
- ⑩ 걱정 없이 살고 싶다
- ⑪ 다시 찾은 사랑
- ⑫ 어떻게 하나님의 뜻을 알 수 있을까요?
- ⑬ 하나님과 친해지고 싶다
- ⑭ 하나님은 어떤 예배를 원하시는가?
- ⑮ 어떻게 하면 마음이 평안한 부모가 될 수 있을까요?(절판)
- ⑯ 결혼의 약속(절판)
- ⑰ 어떻게 하면 자신에 대해 긍지를 가질 수 있을까요?(절판)
- ⑱ 균형있는 구원의 신앙
- ⑲ 균형있는 기독교
- ⑳ 하나님을 친히 알 수 있다!
- ㉑ 어떻게 성령에 충만할 수 있는가?
- ㉒ 교회 지도자의 자격
- ㉓ 갈등 해결의 방법
- ㉔ 깨어진 관계를 어떻게 해결하나?
- ㉕ 종교나 그리스도나 무엇이 다른가?(절판)
- ㉖ 돈에 대한 예수님의 비유
- ㉗ 일에서 만족을 찾는 방법
- ㉘ 하나님은 내가 건강하기를 원할까요?
- ㉙ 인생의 마지막을 아름답게 맞아바자
- ㉚ 금보다 귀한 것
- ㉛ 좋은 교회를 알아보는 방법
- ㉜ 확신을 가지고 하는 기도
- ㉝ 스트레스의 폭풍 속에서 살아남기

이 책이 보다 더 많은 사람들에게 읽혀지기를
원하시는 분께서는 뒷 표지의 헌금 안내를 참고
하여 주시기 바랍니다.

「오늘의 양식」 「신앙 성장 시리즈」 구독청원서 및 선교헌금안내

청원 및 헌금자		청원자 번호		전 화																													
주 소																																	
받는 사람	성 명	직 분	접수자																														
	주 소	전 화																															
우편번호			구독기간:	년 월~	년 월																												
구 분			부 수 월	현금입금은행: ()은행																													
시리즈 번호	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
신청부수																																	

「오늘의 양식」과 「신앙 성장 시리즈」는 성도들의 영적 성장을 위해 제작되는 책자입니다. 이 책이 보다 더 많은 사람들에게 읽혀지기 위하여 오늘의 양식 제작비 권당 500원, 신앙 성장 시리즈 권당 600원을 헌금하여 주시기 바랍니다.