

(인도자용)

돌판에 새긴 말씀 “십계명” 7

“분투에서 휴식으로”

“안식일을 기억하여 거룩하게 지키라”



## 마음열기

아래 내용은 번 아웃 증후군(burnout syndrome) 자가진단 테스트입니다.

- 아침에 눈 뜰 때 첫 느낌, 내가 근사하다는 마음이 드세요?(yes, no)
- 기억력이 옛날 같지 않고 깜빡깜빡하세요? (yes, no)
- 전에는 그냥 넘길 수 있는 일이었는데 요즘 더 짜증이 많이 나고 화가 잘 참아지지 않나요? (yes, no)
- 어디론가 멀리 훌쩍 떠나가고 싶으신가요? (yes, no)
- 이전에는 즐거웠던 일들이 무미건조하고 삶의 행복이 잘 느껴지지 않으신가요? (yes, no)

테스트 중 3개 이상이면 의심을 해봐야 한다.

번 아웃 증후군(burnout syndrome)이란 기력을 소진한 상태를 의미한다. 한 가지 일에 만 몰두하던 사람이 신체적, 정신적인 피로를 느끼며 무기력증과 자기혐오, 직무 거부 등에 빠지는 증상이다.

직장인의 약 85%가 직무 스트레스로 인해 번 아웃 증후군을 경험한다고 한다. 이는 평균 근무시간이 총 2090시간으로 하루 평균 10시간 30분에 달하는 한국 사회의 일중독과 밀접하게 연결돼 있다.

MBC 다큐스페셜 '오늘도 피로한 당신, 번 아웃' 중

위의 결과에 대해 서로 나누어 보세요.

지금 당신의 온갖 시선과 열정을 다해 바쁘게 몰두하고 있는 일은 어떤 것인지 서로 나누어 보세요. 바쁜 일들로 인해 주변 사람들에게 불편함이나 피해를 준 경험이 있다면 서로 나누어 보세요.



## 나눔

1. 아래 성경을 읽고 다음 질문들에 대해 서로 나누어 보세요.

### 출애굽기 2:2-3

2 하나님이 그가 하시던 일을 일곱째 날에 마치시니 그가 하시던 모든 일을 그치고 일곱째 날에 안식하시니라

3 하나님이 그 일곱째 날을 복되게 하사 거룩하게 하셨으니 이는 하나님이 그 창조하시며 만드시던 모든 일을 마치시고 그 날에 안식하셨음이니라

### 신명기 5:12-15


12 안식일을 거룩한 날로 지켜라. 여호와 너희의 하나님께서 그렇게 명령하셨다.


13 너희는 육 일 동안, 힘써서 모든 일을 하여라.

14 그러나 칠 일째 되는 날은 너희 하나님 나 여호와를 기리며 쉬는 날이다. 그 날에는 아무도 일하지 마라. 너나, 너의 아들이나 딸이나, 너의 남종이나 여종이나 그 누구도 일하지 마라. 또한 너희 소나 나귀나

그 밖에 어떤 가축도 일하지 마라. 그리고 너희 성에서 사는 외국인도 일하지 마라. 너희와 마찬가지로 너희 종들도 쉬게 하여라.


15 너희가 이집트에서 종 되었을 때, 너희 하나님 여호와께서 크신 힘과 능력으로 너희를 이집트에서 인도해 내셨다. 그러므로 너희 하나님 나 여호와께서 너희에게 안식일을 지키라고 명령하시는 것이다.


 당신이 배우고 들었던 '안식일'의 의미가 어떤 것이었는지 서로 나누어 보세요.

 출애굽기 2:2-3은 안식일이 어떻게 시작이 되었으며 하나님이 안식일을 어떻게 생각하고 있다고 소개하고 있는지 서로 나누어 보세요.


*하나님이 그가 하시던 일을 일곱째 날에 마치시니 그가 하시던 모든 일을 그치고 일곱째 날에 안식하시니라*

*하나님이 그 일곱째 날을 복되게 하사 거룩하게 하셨으니*


 하나님은 이스라엘 백성들에게 안식일을 지키라고 명령하시는 이유에 대해 어떻게 설명하고 있습니까?(신 5:15절)

 이스라엘 백성은 이집트 있을 때의 신분은 이집트의 종이었다. 그들은 이집트의 명령에 따라 움직여야 했다. 하지만 하나님이 이스라엘 백성들을 이집트의 종살이에서 구원

해 주셨고, 이제 이스라엘 백성들은 하나님의 백성이 된 것이다. 하나님은 자기 백성들에게 노예가 아니라 자녀로서 해야 할 일을 말씀해 주고 계신 것이다.

 **이스라엘 백성들에게 하나님이 허락하신 안식일을 지킨다는 의미는 어떤 것이었을까요? (신 5:14절)**

하나님이 노예살이에서 거두어 내시면서 이스라엘 백성들에게 해 주신 것을 기억하는 의미, 칠 일째 되는 날은 너희 하나님 나 여호와를 기리며 쉬는 의미

 **예수님은 왜 율법보다 '사랑'과 '정의'를 강조하셨을까요? 하나님께 대한 참된 헌신은 어떤 모습이어야 한다고 생각하시나요?**

2. 아래 리스트들에 대해 서로 나누어 보세요.

당신에게 가장 재미있는 것	
당신이 가장 좋아하는 것	
당신에게 편안함을 주는 것	
당신에게 웃음을 주는 것	
당신에게 활력을 불어넣어 주는 것	

3. 당신의 삶에서 위의 리스트들을 할 수 없게 만드는 환경들은 어떤 것인지 서로 나누어 보세요. 그 환경들을 바꾸기 위해 당신이 할 수 있는 것들은 어떤 것인지 서로 나누어 보세요.

4. 당신의 안식일이 예배와 쉼, 섬김이 균형 잡힌 시간이 되도록 하기 위해 바꾸고 싶은 습관이나 태도는 무엇인가요?

## 적용과 결단

휴가 중인 회사 중역 같은 사람이 열대의 해변을 거닐며 휴대 전화에 대고 고래고래 소리를 지르고 있었다. 으르렁대며 전화를 끊고는 다시 전화벨이 울리기를 기다렸다.

그러다 그 동네의 어부 한 명이 눈에 띄는데, 어부는 바닷가로 밀려온 자기 배가 만든 그날에 얹어 줄고 있는 게 아닌가. 어부가 잠에서 깨자 이 중역은 어부에게 다짜고짜 '왜 고기를 잡으러 바다로 나가지 않으시오? 날씨도 좋고, 잡을 고기도 많을 텐데, 왜 그냥 누워 있는 겁니까?'라고 질문했다. 그러자 어부가 '오늘 아침에 잡을 만큼 잡았으니까요.'라고 대답했다. 그러자 중역은 다시 '아니, 지금 두어 번 더 나가면 팔 고기가 세 배는 되지 않겠소? 무슨 뜻인지 몰라요?' 어부는 모르겠는지 고개를 저었다. 그러자 중역은 두 손을 비비며 '자, 일단 돈을 더 벌 수 있을 거고, 그렇게 모으면 모터 달린 배를 살 수 있잖아요. 그러면 바람에만 의지하거나 힘들게 팔을 쓰지 않아도 될 것이고, 몇 년 지나면 배를 한척 더 살 수도 있어요. 큰 조업용 선박을 마련하려면 그래야 해요. 저쯤에 생선 가공 공장도 지을 수도 있을 거요. 그리고 판매 시장도 넓혀요. 트럭 몇 대 사서 도시까지 직송하고. 또.... 또... 또.... '

그러자 어부가 중역에게 이렇게 질문했다. '그 다음엔요?'

'그 다음에?' 중역은 거창하게 결말을 말했다. '사업을 성공적으로 이끌고 나서 은퇴하는 거지요. 아름다운 바다를 보고 햇살을 즐기며 낮잠도 자고요.'

중역의 말이 끝나자 어부가 말했다.

'내가 지금 뭐 하고 있는 것 같소?'

당신은 지금 무엇을 위해 쉼 없이 달려가고 있습니까?

그것은 당신과 당신 가족에게 어떤 의미가 있습니까?



기도