

목적이 있는 삶과 균형 BALANCE FOR AN INTENTIONAL LIFE

By Erenia Mendoza

현대인의 삶은 오직 생산성에만 몰두하면서 정신없이 돌아가는 경향이 있다. 그 결과 건강, 인간관계, 영적 웰빙에 소홀해진다. 그러나 비즈니스 시장에서 살아가는 그리스도인으로서 우리는 하나님 나라의 가치를 삶의 모든 영역에 반영하며 균형 잡힌 삶을 추구하도록 부름을 받았다. 8+8+8 원칙은 일 8 시간, 휴식 8 시간, 여가 및 개인 활동 8 시간으로 균형 잡힌 삶을 살도록 간단한 모델을 제공해 준다. 그리고 이 세 가지 영역의 중심에 하나님 모시고 목적이 있는 삶, 방향과 의지를 가진 삶을 살 수가 있다.

Modern life often pushes us into a frenetic pace for productivity. As a consequence, health, relationships, and spiritual well-being can be neglected. But those of us who are followers of Christ in the marketplace are called to strive for balanced living, reflecting the values of God's Kingdom in all areas of our lives. The "8+8+8 rule" offers a simple model to help us achieve this balance: 8 hours of work, 8 hours of rest, and 8 hours for leisure and personal activities. With God at the center of these areas, we can live intentionally and with purpose.

일(8 시간). 성경은 일은 하나님의 부르심이라고 말한다. 골로새서 3:23 에는 *"무슨 일을 하든지 마음을 다하여 주께 하듯 하고 사람에게 하듯 하지 말라"* 하고 기록되어 있다. 이런 관점을 가질 때 일을, 하나님을 예배하는 예배 행위로, 그리고 이웃을 헌신적으로 최선을 다해 섬기는 방식이라고 받아들일 수 있다. 우리는 일에서 세 가지 'H'를 말하고자 한다. **Honesty**(정직; 잠언 12:22) – *"거짓 입술은 여호와께 미움을 받아도 진실하게 행하는 자는 그의 기뻐하심을 받느니라."* **Humility**(겸손; 야고보서 4:6) – *"이제도 너희가 허탄한 자랑을 하니 그러한 자랑은 다 악한 것이라"* 그리고 마지막으로 **Humor**(유머; 17:22) – *"마음의 즐거움은 양약이라도 심령의 근심은 뼈를 마르게 하느니라"* 이 원리들은 우리의 직장 분위기를 변화시킬 수 있다.

Work (8 hours). The Bible teaches us that work is a divine calling. In Colossians 3:23, we are reminded: *"Whatever you do, work at it with all your heart, as working for the Lord, not for human masters."* When we apply this perspective, work becomes a way to worship God, serving others with excellence and dedication. In our work, we seek to reflect the three H's: **Honesty** (Proverbs 12:22) – *"The Lord detests lying lips, but he delights in people who are trustworthy"; Humility* (James 4:6) – *"God opposes the proud but shows favor to the humble"; and Humor* (Proverbs 17:22) – *"A cheerful heart is good medicine, but a crushed spirit dries up the bones."* These principles can transform the work environment.

작가 팀 켈러는, "그리스도인은 모범적인 사람들로서 주어진 일에 마음과 정신과 몸을 온전히 쏟아 쏟은 일에 최선을 다해야 한다고 말했다. 하나님을 일의 중심에 둘 때 우리가 하는 모든 일은 하나님의 은혜와 목적을 드러내는 것이 된다"라고 했다.

Author Tim Keller wrote, "Christians should be fully engaged in work as complete people, dedicating their minds, hearts, and bodies fully to do the best work possible in the task at hand." When we place God at the center of our work, everything becomes an expression of His grace and purpose in our lives.

휴식(8 시간). 하나님은 우리에게 쉼이 필요하다고 가르치신다. 쉼은 단순히 아무것도 하지 않고 멈춰 있는 상태가 아니라, 육체적, 정신적, 영적 회복의 한 형태이다. 출애굽기 20:8-10 은 안식일을 거룩하게 구분하여 지키라고 다음과 같이 명령하고 있다. *"안식일을 기억하여 거룩하게 지키라. 엿새 동안은 힘써 네 모든 일을 행할 것이나, 일곱째 날은 네 하나님 여호와의 안식일인즉 ...아무 일도 하지 말라"* 쉼이란 하나님을 우리의 공급자이자 먹고 살게 해주시는 분이심을 신뢰하는 것이다.

Rest (8 hours). God teaches us to rest. Rest is not just a pause, but a form of physical, mental, and spiritual renewal. In Exodus 20:8-10, the command to set aside time for the Sabbath reminds us: *"Remember the Sabbath day by keeping it holy. Six days you shall labor and do all your work, but the seventh day is a sabbath to the Lord your God. On it you shall not do any work..."* Rest is a way to trust God as our provider and our sustainer.

이제 우리는 세 가지 'S'의 가이드를 받을 수 있다: **Silence**(침묵; 시편 46:10) – *"너희는 가만히 있어 내가 하나님 됨을 알지어다."* **Solitude**(고독; 마가복음 1:35) – *"새벽 아직도 밝기 전에 예수께서 일어나 나가 한적한 곳으로 가사 거기서 기도하시더니"* **Sabbath** (안식; 출애굽기 20:8-10). 하나님의 음성에 귀를 기울이고, 말씀을 묵상하며 하나님의 임재 안에서 쉼을 누리는 시간을 힘써 가지라.

Here, the three S's can guide us: *Silence* (Psalm 46:10) – *"Be still, and know that I am God"*; *Solitude* (Mark 1:35) – *"Very early in the morning, while it was still dark, Jesus got up, left the house, and went off to a solitary place, where he prayed"*; and *Sabbath* (Exodus 20:8-10). Dedicate time to listen to God's voice, reflect on His Word, and rest in His presence.

여가 및 개인 활동(8 시간). 하나님은 우리를, 공동체를 이루고 살도록 창조하셨고, 거기에는 여가 활동의 시간과 인간관계도 포함된다. 전도서 3:1 에서는 *"범사에 기한이 있고 천하 만사가 다 때가 있나니"* 하고 말하고 있다. 여가와 개인 활동의 시간에는 가족과의, 친구와의 교제뿐만 아니라 하나님과 함께하는 시간도 포함되어야 한다.

Leisure and Personal Activities (8 hours). God created us to live in community, and this includes moments of leisure and interpersonal relationships. In Ecclesiastes 3:1, we are reminded: *"There is a time for everything, and a season for every activity under the heavens."* Leisure and personal activities should include time with family, friends, and also with God.

이제 우리는 세 가지 'F'를 사용할 수 있다. **Faith**(믿음; 히브리서 11:1) – *"믿음은 바라는 것들의 실상이요 보이지 않는 것들의 증거니"*, **Family**(가족; 에베소서 5:25) – *"남편들아 아내 사랑하기를 그리스도께서 교회를 사랑하시고 그 교회를 위하여 자신을 주심 같이 하라"* **Friends**(친구; 잠언 17:17) – *"친구는 사랑이 끊어지지 아니하고 형제는 위급한 때를 위하여 났느니라"* 이 세 가지 'F'는 우리가 정말 중요한 것에 집중하면서, 하나님, 이웃, 우리 자신과의 관계를 더욱 돈독하게 하도록 해준다.

Here we can use the 3 F's – *Faith* (Hebrews 11:1) – "Now faith is confidence in what we hope for and assurance about what we do not see"; *Family* (Ephesians 5:25) – "Husbands, love your wives, just as Christ loved the church and gave himself up for her"; and *Friends* (Proverbs 17:17) – "A friend loves at all times, and a brother is born for a time of adversity" – help us stay focused on what truly matters, strengthening our relationship with God, others, and ourselves.

8+8+8 원칙을 성경적 원리, 세 가지 'F', 세 가지 'H', 세 가지 'S'와 잘 조화하면서 따를 때 우리는 더욱 균형 있게, 의지를 가지고 삶을 살아갈 길을 찾을 수 있다. 삶의 균형, 즉 균형은 배부른 소리가 아니라, 맡은 일을 탁월하게 해내고, 하나님을 믿음으로 쉼을 누리며, 탁월성으로 하나님을 기쁘게 해드리는 그런 목적 달성에 필요한 필수적인 것이다.

By following the "8+8+8 rule," aligned with biblical principles and the 3 F's, 3 H's, and 3 S's, we find a path to live more balanced and intentional lives. Balance is not a luxury, but a necessity to fulfill our purpose as we work with excellence, rest with trust, and cultivate God-honoring relationships.

묵상과 토론

Reflection/Discussion Questions

1. 당신은 삶의 균형을 이루는 것을 뭐라고 정의하나요?

How would you define having balance in life?

2. 당신은 삶의 다양한 영역에서 적절한 관점과 삶의 균형을 얼마나 잘 이루고 있나요? 아니면 균형 잡힌 삶이라는 개념이 좋은 말이지만 실제로는 그저 희망사항에 불과하다고 생각하나요? 답해보세요.

How successful are you in achieving a measure of balance and a proper perspective about different areas of your life? Do you think that having a balanced life sounds like a good idea, but is basically wishful thinking? Explain your answer.

3. 왜, 일, 쉼, 여가 및 개인활동 간에 적절한 균형을 이루는 것이 때로 그렇게 힘든 것일까요? 균형 잡힌 삶을 방해하는 장애물이나 위험요소에는 어떤 것들이 있을까요?

Why is it sometimes so difficult to achieve a proper balance of work, rest, and leisure and personal activities? What are some of the obstacles or threats to enjoying a balanced life?

4. 영적인 부분이 우리가 삶의 균형을 추구하고 잘 누리게 하는데 어떤 역할을 한다고 생각하나요?
만약 그렇다면 그 역할은 어떤 것인가요?

What role – if any – do you think the spiritual dimension of our lives play in our desire and successful achievement of balanced living?

※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:

출애굽기 35:30-31, 35; 시편 37:7, 46:10; 전도서 5:18, 8:17; 마가복음 6:31; 골로새서 3:17

Exodus 35:30-31,35; Psalm 37:7, 46:10; Ecclesiastes 5:18, 8:17; Mark 6:31; Colossians 3:17

- **(출애굽기 35:30-31) 30** 모세가 이스라엘 자손에게 이르되 볼지어다 여호와께서 유다 지파 훌의 손자요 우리의 아들인 브살렐을 지명하여 부르시고 **31** 하나님의 영을 그에게 충만하게 하여 지혜와 총명과 지식으로 여러 가지 일을 하게 하시되
- **(출애굽기 35:35)** 지혜로운 마음을 그들에게 충만하게 하사 여러 가지 일을 하게 하시되 조각하는 일과 세공하는 일과 청색 자색 홍색 실과 가는 베 실로 수 놓는 일과 짜는 일과 그 외에 여러 가지 일을 하게 하시고 정교한 일을 고안하게 하셨느니라
- **(시편 37:7)** 여호와 앞에 잠잠하고 참고 기다리라 자기 길이 형통하며 악한 꾀를 이루는 자 때문에 불평하지 말지어다
- **(시편 46:10)** 이르시기를 너희는 가만히 있어 내가 하나님 됄을 알지어다 내가 못 나라 중에서 높임을 받으리라 내가 세계 중에서 높임을 받으리라 하시도다
- **(전도서 5:18)** 사람이 하나님께서 그에게 주신 바 그 일평생에 먹고 마시며 해 아래에서 하는 모든 수고 중에서 낙을 보는 것이 선하고 아름다움을 내가 보았나니 그것이 그의 몫이로다
- **(전도서 8:17)** 또 내가 하나님의 모든 행사를 살펴 보니 해 아래에서 행해지는 일을 사람이 능히 알아낼 수 없도다 사람이 아무리 애써 알아보려고 할지라도 능히 알지 못하나니 비록 지혜자가 아노라 할지라도 능히 알아내지 못하리로다
- **(마가복음 6:31)** 이르시되 너희는 따로 한적한 곳에 가서 잠깐 쉬어라 하시니 이는 오고 가는 사람이 많아 음식 먹을 겨를도 없음이라
- **(골로새서 3:17)** 또 무엇을 하든지 말에나 일에나 다 주 예수의 이름으로 하고 그를 힘입어 하나님 아버지께 감사하라

이번 주 도전 Challenge for This Week

만약 당신이 삶에서 일/쉼/레저의 균형을 제대로 이루지 못하고 있다는 것을 깨달았다면, 자신이 하루하루를 어떻게 보내고 있는지 재평가하는 시간을 갖기가 쉽지 않을 것입니다. 그러나 삶의 균형은 노력하지 않으면 결코 저절로 이루어지지 않습니다.

If you realize your own life's work/rest/leisure balance is not what it needs to be, it might seem difficult to find time to reassess how your days are being spent. However, if you do not start working to achieve the desired balance, it will never happen by itself.

멘토나 신뢰할만한 조언자, 또는 CBMC 그룹이 있다면 그들과 만나서 현재 자신의 상태와 앞으로 나아가고 싶은 방향에 대해 이야기해보세요. 이때 그들의 제안이나 조언을 기꺼이 받아들이려는 마음 가짐이 필요합니다.

Try to schedule a time to meet with a mentor, trusted advisors or your CBMC group if you are in one to discuss where you are in this respect, and where you would like to be. Be willing to consider suggestions and advice.

※출처: **CBMC INTERNATIONAL**

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