시내가 마른 자리에서 드리는 감사

해마다 10월 말이 되면 목양실 책상 위에는 온갖 서류들이 쌓여 갑니다. 추수감사절 특별새벽기도회 계획서, 강단 장식 예산안과 감사 찬양 목록(콘티), 감사헌금 봉투, 그리고 몇 주째 붙들고 있는 감사 주일 설교 원고…

절기 설교가 유독 버거운 목사인지라 "범사에 감사하라"는 본문을 펼쳐 놓고 한참을 앉아 있다가 문득 펜이 멈춥니다. 설교가 잘 써지지 않는 답답함 때문만은 아닙니다. 성도들에게 감사를 선포해야 하는데, 정작 내 마음은 차갑게 식어 있다는 사실을 알아차린 순간의 당혹스러움 때문입니다.

연말 결산을 앞둔 재정 보고서의 숫자가 있고, 해결되지 않은 성도 간의 갈등이 있습니다. 해마다 비어 가는 회중석이 있고, 이름 붙이기 어려운 피로도 있습니다. 우리는 '감사 주일을 준비하는 일'에는 익숙하지만, '감사를 드리는 일'에는 오히려 낯설어진 것은 아닐까요. 그래서 올해는 설교 원고보다 먼저 "우리는 감사를 설교하는 메신저입니까, 감사를 살아내는 예배자입니까?"라는 질문을 던져봅니다.

채워짐에 묶인 감사

솔직히 고백하자면 우리의 감사는 자주 결과에 묶여 있습니다. 출석 교인이 늘고 예산이 채워지고 오래 기도한 문제가 풀렸을 때, 우리는 기꺼이 감사합니다. 그것도 분명 귀한 감사입니다. 그러나 그 감사에는 '채워짐'이라는 조건이 붙어 있습니다. 채워졌기 때문에 드리는 감사는 채워지지 않을 때 쉽게 불안으로 바뀌고, 때로는 원망으로 바뀝니다.

목회의 자리는 본래 결핍과 변수가 가득한 곳입니다. 계획대로 되는 일보다 그렇지 않은 일이 훨씬 많습니다. 그런 자리에서 채워짐만을 기댄 감사는 오래 버티지 못합니다. 수확이 보이는 해에는 감사가 넘치지만, 수확이 없는 해에는 감사 주일이 오히려 짐이 됩니다. 목회자가 탈진하는 이유 가운데 하나가 여기에 있을지도 모릅니다. 우리는 열매를 세는 데 너무 익숙해서 그 열매를 맺게 하는 뿌리를 잊어버립니다. 땅 위의 수확은 해마다 달라지지만, 보이지 않는 땅속에서 생명을 공급하시는 은혜는 한 번도 멈춘 적이 없습니다.





소유에서 관계로, 열매에서 뿌리로

하박국은 바로 그 뿌리를 본 사람입니다. 무화과나무가 무성하지 못하고 포도나무에 열매가 없으며, 우리에 양이 없고 외양간에 소가 없을지라도, 그는 "나는 여호와로 말미암아 즐거워하리라"(합 3:18)고 고백합니다. 하박국의 고백은 상황을 애써 긍정하는 낙관이 아닙니다. 그는 열매 없는 밭을 정직하게 바라보았고, 시선이 밭의 주인이신 하나님까지 옮겨 간 것입니다. 감사의 근거가 소유에서 관계로 옮겨 가는 것, 여기에 진정한 감사의 본질이 있습니다.

성결의 영성도 다르지 않습니다. 성결은 마음의 중심이 온전히 하나님께로 향하는 것이며, 하나님이 주시는 선물보다 주시는 분 자신에게 시선이 머무는 삶입니다. 그렇다면 감사는 성결의 가장 자연스러운 열매입니다. 반대로 우리 안의 불평은 마음의 중심이 아직 나 자신에게 있다는 정직한 신호일지도 모릅니다. 내 뜻대로 되지 않는 목회 현장에서도 하나님의 섭리를 인정하고 그분 곁에 머무는 순종, 그것이 가장 깊은 차원의 감사입니다. 결과로서의 감사가 아니라 성결로서의 감사, 상황이 아니라 하나님 자신으로 자족하는 감사입니다.

흥미롭게도 바울은 데살로니가교회에 "범사에 감사하라"(살전 5:18)고 권면한 뒤, 몇 절 지나지 않아 "평강의 하나님이 친히 너희를 온전히 거룩하게 하시고"(살전 5:23)라고 축복합니다. 감사와 성결이 한 호흡 안에 놓여 있는 것입니다. 우리가 해마다 감사 주일에 펼치는 그 본문은 사실 성결로 가는 길목에 서 있습니다. 성결의 은혜를 사모해 온 우리 교단의 신앙 전통도 거룩함을 특별한 체험에만 가두지 않고, 날마다 하나님께 마음을 드리는 삶으로 이해해 왔습니다. 그렇다면 감사는 성결을 꾸미는 장식이 아니라 성결이 지금 살아 있는지를 보여 주는 증거입니다. 불평이 앞서는 날, 우리는 성결의 교리를 잃은 것이 아니라 성결의 삶에서 잠시 멀어진 것입니다.

통로는 말라도 공급하시는 분은 마르지 않는다.

엘리야가 머물던 그릿 시내도 결국 말랐습니다(왕상 17:7). 까마귀를 통해 먹이시던 그 시내가 마른 날, 엘리야의 마음은 어떠했을까요. 그러나 하나님은 시내가 마른 자리에서 사르밧으로 가는 길을 여셨습니다. 공급의 통로는 말라도 공급하시는 분은 마르지 않으십니다. 인도하심의 은혜를 경험한 엘리야는 훗날 갈멜산에서 무너진 여호와의 제단을 다시 수축했습니다(왕상 18:30).

올해 추수감사절은 강단 프로그램을 점검하는 날이기 전에 자신의 무너진 감사의 제단을 다시 쌓는 날이 되면 좋겠습니다. 성도들에게 감사를 권하기 전에 아무도 보지 않는 골방에서 먼저 무릎을 꿇고 "주님, 지금이 자리로 충분합니다"라고 고백하는 것입니다. 그 고백을 먼저 드린 사람이 서는 강단은 다릅니다. 성도들은 우리가 전하는 감사의 말보다 우리가 살아내는 감사의 얼굴을 먼저 봅니다.

그래서 올해 감사 주일 설교를 쓰기 전에 작은 일 하나를 제안하고 싶습니다. 원고 파일을 열기 전, 빈 종이 한 장에 목회자 자신의 감사 제목을 다섯 가지만 적어 보는 것입니다. 교회의 성장이나 행사의 성공이 아니라, 올 한 해 나를 붙들어 주신 하나님에 대한 감사여야 합니다. 새벽마다 불을 켜는 예배당, 이름을 불러 줄 수 있는 몇 명의 성도, 무너질 것 같던 날 끝내 무너지지 않게 하신 손길 같은 것들입니다. 막상 적어 보면 다섯 가지를 채우기가 생각보다 어려울 수도 있습니다. 그 어려움이 오히려 정직한 출발점입니다. 그 종이를 설교 원고 맨 앞에 끼워 두면, 강단에서 "범사에 감사하라"를 선포하는 우리의 목소리가 조금은 달라질 것입니다.

시내가 마른 자리에서도 묵묵히 목양의 길을 걷고 계신 동역자 여러분께 하나님이 마르지 않는 은혜로 함께하시기를 축복합니다. 올해 우리의 감사가 결과를 세는 감사가 아니라 주님 곁에 머무는 감사가 되기를 소망합니다.

임현교 목사
함께하는교회



건강 칼럼



조생구 원장
한사랑병원

운동 부족, 앉아 있는 것이 병을 키운다

오래 앉아 지내는 생활이 위험하다는 사실이 처음 과학의 언어로 드러난 곳은 1950년대 런던의 시내버스 안이었다. 운전기사와 차장의 건강을 비교해 보니 몸을 움직이는 차장이 훨씬 건강하여 심장마비로 숨질 확률이 절반에 그쳤다. 자전거나 도보로 편지를 나르던 우편배달부는 창구에 앉아 일하던 전화 교환원이나 사무원보다 심장병을 확실히 덜 앓았다. 직업이 요구하는 움직임의 양이 곧 심장의 운명을 갈랐다.

* 우주에서 확인된 착석의 대가

오래 앉는 습관의 해악은 뜻밖의 장소에서 다시 확인됐다. 1960~70년대 무중력에 오래 노출된 우주비행사들이 지상에서 오래 앉아 지낸 사람들과 똑같은 신체 변화를 보인 것이다. 중력을 거스르며 몸을 지탱할 일이 사라지자 근육과 뼈가 빠르게 약해졌는데, 이는 온종일 의자에 몸을 맡긴 사람에게 일어나는 일과 같았다. 몸을 쓰지 않으면 우리 몸은 조용히 무너지기 시작한다. 신진대사가 느려지고 혈당과 혈압, 지방 대사가 흐트러진다. 쓰지 않는 근육은 줄고 뼈는 성글어진다. 그 끝에는 비만과 하지정맥 혈전증, 심장병과 당뇨병, 근육 위축과 디스크, 우울증과 암이 줄지어 따라붙는다. 문제는 이 과정이 아무런 통증도 신호도 없이 진행된다. 하루하루는 멀쩡해 보이지만, 몸속에서는 대가가 차곡차곡 쌓인다. 1주일에 차를 10시간 넘게 타거나 TV를 23시간 넘게 보면 심장병 위험이 70% 넘게 증가한다는 보고가 있다.

운동 부족은 고혈압(13%), 흡연(9%), 고혈당(6%)에 이어 전 세계 사망의 6%를 차지하는 네 번째 위험 요인으로 비만(5%)보다 위험하고 흡연에 버금가는 셈이다. 담배가 몸에 해롭다는 사실은 누구나 경계하지만, 오래 앉아 있는 것이 그에 맞먹는 위협이라는 사실은 좀처럼 실감하지 못한다. 운동 부족은 전 세계 당뇨병의 약 27%, 허혈성 심장병의 약 30%, 유방암과 대장암의 21~25%를 부르는 주된 원인으로 지목된다. 그런데도 성인 네 명 중 한 명은 WHO가 권하는 최소 활동량조차 채우지 못해 의자에 붙어사는 삶이 이미 하나의 질병 환경이 되어버린 것이다. 1시간 앉았다가 일어나 걷거나 맨손 운동을 하는 것만으로도 훨스클럽에 가지 않고 상당한 효과를 얻을 수 있다. 굳이 시간과 돈을 따로 들이지 않아도, 자리에서 일어나 몸을 쓰는 순간이 모두 운동이 된다는 뜻이다.

걸음 수를 채우는 방법은 생활 곳곳에 숨어 있다. 에스컬레이터 대신 계단을 밟고, 버스나 지하철에서 목적지보다 두세 정거장 앞서 내려 걷는 것이다. 지하철에서 앉을 자리를 찾는 대신 서서 가고, 걸레질할 때 무릎을 펴고, 틈날 때마다 걷는 것도 훌륭한 운동이다. 거실이나 부엌에서 쪼그려 앉았다 일어서기, 발끝으로 서기, 엎드려뻗치기 같은 5분 운동만으로도 충분하다. 핵심은 한 자세로 오래 머물지 않는 것, 1시간에 1번은 몸을 일으켜 세우는 것이다.

* '하루 만 보'의 진실

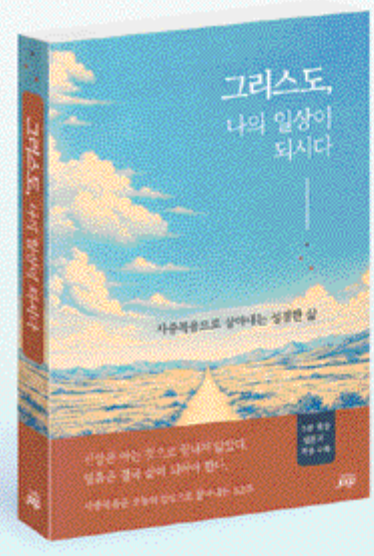
1964년 도쿄올림픽 이후 운동 열기가 번지자, 이듬해 시계 제조사 야마사가 '만보계'라는 걸음 측정기를 내놓으며 붙인 상표명이 그대로 굳어졌다. 반세기 넘게 온 세계가 따라온 건강 수칙이 상품 이름에서 비롯된 셈이다. 숫자에 얽매일 필요는 없으나 조금 빠르게 걷는 습관이 좋아 분당 100보 안팎의 빠른 걸음이라야 심혈관에 의미 있는 이득을 준다.

옛날에는 치매가 머리를 쓰지 않아서 발생한다며 화투를 치거나 독서를 권장했는데 최근에는 움직이지 않으면 바로 변비가 생기고 치매도 급속히 온다는 것을 요양병원이나 요양원에 계시는 어른들을 통해 확인되었다.

의자에서 일어나 몸을 움직이는 일은 거창한 결심이 아니라 하루를 짜는 방식의 문제다. 앉아 있는 시간을 줄이고 그 자리에 걸음을 채워 넣는 것, 거기서 건강한 삶이 시작된다.

2027년 장년부 구역공과 신간

그리스도, 나의 일상이 되시다



배운 것을 오늘 살아내는,
말씀이 내 일상이 되는

가장 평범하지만
가장 거룩한 믿음의 여정이 있습니다.

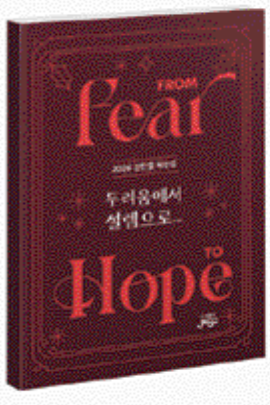
아는 신앙을 넘어
일상에서 복음을 살아내는
신앙의 여정으로 초대합니다!

금액: 11,000원 | 구매: 총회 홈페이지 로그인 → On-Line Shop 클릭 → 주문
배송은 11월 9일(월)부터 시작됩니다.

2026 성탄절 묵상집

"두려움에서 설렘으로"

from Fear to Hope



하나님이 친히 사람을
구원하시기 위해 찾아오신

사랑의 사건, 성탄!

이번 묵상집은 주님의 은혜를 사모하는 성도들이 성탄의 의미를 다시금 되새기고 일상에서 예수님의 삶을 실천하도록 돕기 위해 만들어졌습니다.

금액: 6,000원(구매 및 배송은 11월 9일(월)부터 시작됩니다.)
주문: 총회 홈페이지 → 로그인 → On-Line Shop 클릭 → 주문