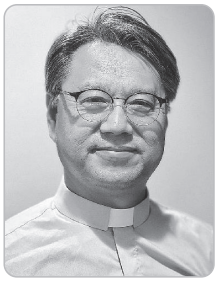
어디서라도 충전은 반드시 필요합니다.



임성균

모든 지킬 만한 것 중에 더욱 네 마음을 지키라 생명의 근원이 이에서 "남이니라"(잠 4:23)는 귀중한 말씀이 있습니다. 지혜의 말씀이고, 생명의 말씀입니다. 오늘을 살아가는 우리들에게는 더욱 귀중한 말씀인 듯합니다.

각종 질병과 질환의 대다수의 영향은 '스트레스' 라고 합니다. 마음의 병을 앓고 있는 현대인들이 생각보다 많다는 것입니다. 그래서 스트레스 관리능력도 필요한 시대입니다. 자신을 지킨다. 마음을 안정시킨다. 결코 쉽지 않습니다. 육체적인 노동도 크게 다르지 않겠지만, 목회자를 포함해 온갖 정신노동에 종사하는 이들은 매일 매순간마다 삶의 에너지를 충전해야 합니다. 그래서 쉼이 필요하고, 휴가가 필요합니다. 상담이나 심리, 혹은 정신의학적 역할은 그런 의미에서 사회적 관계 안에서 받은 온갖 상처를 치유하고 회복하는데 도움을 주는 일로 오늘날 주목받고 있습니다. 우리는 매일 에너지를 사용하기에 반드시 어디선가는 충전 받아야 합니다. 신앙적으로는 매순간 하늘의 양식을 공급받아야 하듯이, 일반적으로는 반드시 충전의 순간들이 없으면 탈진하고 소진되어 모든 것을 잃거나 놓게 됩니다. 조용한 곳, 일상에서 벗어나 캠프나 기도원, 혹은 리트릿센터에서의 시간들은 그런 의미에서 재충전되기에 큰 도움을 얻습니다. 캠프 마지막 날, 캠프 화이어를 통해 불을 바라보고 자신을 바라보는 것이 도움이 될 때가 분명히 있습니다. 저는 개인적으로 불멍이나 물 멍을 좋아합니다. 마치 낚시를 통해 시간을 보내는 것과 다름이 없습니다. 오래도록 혹은 며칠을 그렇게 할 수는 없지만 한나절, 혹은 몇 시간 정도의 시간은 에너지 보충에 큰 도움이 됩니다.

하나님과 조용한 시간을 갖는 수도원에서의 묵상기도 시간도 그러한 의미의 소중한 시간입니다. 군중 속에서 힘을 얻는 이들이 있고, 홀로 있어 힘을 얻는 이들이 있습니다. 성향이나 기질의 차이라는 것을 이제는 상담과 심리학을 배워 충분히 알려진 정보들이지만, 서로 다른 기질들을 가지고 있다 하더라도 누구든 어떠한 방법으로든 충전은 반드시 필요하다는 것입니다.

뉴저지 잉글우드에 위치한 '개신교수도원'에서 한 달에 한 번 젊은 목회자들의 목회나눔과 맨토링의 시간을 "슈퍼비전 "이라는 이름으로 모입니다. 좋은 사람들과의 만남으로 충전이 되고, 귀중한 목회적 경험담과 실수, 아픔과 함께 기도하는 시간들이 충전의 이유와 능력이 됩니다. 멀리 롱아일랜드에서 대략 1시간 조금 넘게 걸리는 거리가 멀지 않은 이유가 바로 그것입니다. 옛 이야기처럼 "임금님 귀는 당나귀 귀"라고 소리 지를 대나무 숲이 바로 이 수도원에서 슈퍼비전 만남입니다. 거리와 시간의 가치보다 행복하게 웃고 함께 울 수 있는 이 모임이 훨씬 비교할 수 없이 값지다는 것이 몇 년 동안의 체험적 고백입니다. 그만큼 소중하고 행복한 시간들이었습니다. 그리고 그 시간들은 계속됩니다.

쉼이 필요합니까? 좋은 사람들과 함께 하십시오. 충전이 필요합니까? 각자 나름대로의 충전 방법이 있겠지만, 조용히 하나님과의 만남을 가져 보십시오. 잠시 쉬어가는 것이 멀리 사는 인생에서 반드시 필요합니다. 쉬지 않고 계속하면 당장에 눈앞에 보이는 성과를 얻을 수 있을 것이겠지만, 마라톤과 같은 인생의 타임에서는 후회할 일로 다가올 경우가 생각보다 많습니다. 건강을 잃고 모든 것을 잃게 됩니다. 탈진과 소진의 시간이 언젠가는 오겠지만, 다시 회복하고 다시 시작할 에너지가 충전 되는 귀중한 시간들을 꼭 만들어 볼 수 있기를 간절히 소망해 봅니다.

뉴욕 새하늘 감리교회 담임목사.
수도원 슈퍼비전 7대 회장 (2020)