

때로는 평범하게 여겨지는 일터에서 기쁨 발견하기 FINDING JOY IN A SOMETIMES MUNDANE MARKETPLACE

By Rick Boxx

하버드 비즈니스 리뷰(Harvard Business Review)에 실린 한 기사에서 연구결과에 따르면, 진정으로 만족스러운 삶을 실현하기 위해서는 세 가지가 필요하다고 합니다. 그것은 성취, 의미, 그리고 기쁨입니다. 그러나 이 연구에서는 이 세 가지 모두 중요하지만, 그중에서도 가장 얻기 어려운 것은 기쁨이라고 말합니다. 그렇다면 우리는 기쁨을 어떻게 더 많이 경험하고 이해할 수 있을까요?

An article in *Harvard Business Review* reported that according to research, to realize a truly satisfying life three things are needed: *achievement*, *meaningfulness*, and *joy*. This study's found, however, that while all three are important, the most elusive is *joy*. How can we better understand and experience more joy?

일 밖에서의 삶. “가장 바쁜 사람들이 기쁨을 발견하는 법”이라는 기사에서 제시한 첫 번째 통찰은 이것입니다. 사람들이 일 밖에서 여가 시간을 어떻게 보내는지가, 일하는 데 얼마나 많은 시간을 쓰는지보다 더 중요하다는 것입니다. 연구에 따르면 여가 시간에서 더 큰 기쁨을 경험하는 사람일수록 그들의 일에서도 더 큰 가치를 발견하는 경향이 있습니다. 성경의 가르침도 이 사실을 뒷받침합니다. 예를 들어 잠언 17 장 22 절은 이렇게 말합니다. “마음의 즐거움은 양약이라도 심령의 근심은 뼈를 마르게 하느니라”

Life outside of work. The first insight in the article, “How the Busiest People Find Joy,” was this: *How people spend their extra time outside of work is more important than how much time they spend at work*. Research has shown people who experience more joy from free time tend to find more value in their work. Teachings from the Bible support this reality. For instance, Proverbs 17:22 tells us, “**A joyful heart is good medicine, but a crushed spirit dries up the bones.**”

다른 사람들과의 정기적인 교류. 이 기사에 따르면 두 번째 중요한 열쇠는, 사람들이 어떤 활동을 혼자 할 때보다 다른 사람들과 함께할 때 더 큰 기쁨을 얻는다는 것입니다. 연구가들은 전문직 종사자들도 다른 사람들과 함께할 때 더 큰 기쁨을 경험한다는 사실을 발견했습니다.

Regularly engaging with others. A second key, according to this article, is that *people get more joy from doing activities with others than from doing them alone*. The researchers discovered that professionals experienced more joy when activities were done with others.

이러한 관찰은 성경을 공부하는 사람들에게 놀라운 일은 아닙니다. 전도서 4 장 9 절에서 10 절은 이렇게 가르칩니다. “두 사람이 한 사람보다 나음은 그들이 수고함으로 좋은 상을 얻을 것임이라 혹시 그들이 넘어지면 하나가 그 동무를 붙들어 일으키려니와 홀로 있어 넘어지고 붙들어 일으킬 자가 없는 자에게는

화가 있으리라” 이 구절이 여러분에게도 와닿나요? 오늘 퇴근 후에, 혹은 이번 주 어느 때에 누구와 더 많은 시간을 보내겠습니까?

This observation should not be a surprise to students of the Bible. Ecclesiastes 4:9-10 teaches, “*Two are better than one, because they have a good reward for their toil. For if they fall, one will lift up his fellow. But woe to him who is alone when he falls and has not another to lift him up!*” Does this resonate with you? Whom might you spend more time with after work today or sometime this week.

생산적인 활동의 선택. 연구에 따르면 더 높은 수준의 기쁨을 경험하기 위해서는 수동적인 활동을 피하는 것이 중요합니다. 긴 일과를 마친 후 많은 사람들은 TV를 보거나, 소셜미디어를 하거나, 비디오 게임을 하며 시간을 보냅니다. 이런 수동적인 활동은 시간을 차지하지만 기쁨을 만들어 내지는 못합니다.

Choosing productive pursuits. Research determined it is important to *avoid passive pursuits* to experience higher levels of joy. After a long day at work, many people watch TV, engage with social media, or spend time with video games. These *passive pursuits* take up time, but do not produce joy.

3 점 척도에서, 능동적인 활동에 참여할 때 기쁨은 2.4 까지 올라가지만, 수동적인 활동에서의 기쁨은 1.7 수준에 그쳤습니다. 운동, 취미 활동, 자원봉사는 모두 TV 나 소셜미디어를 수동적으로 보는 것보다 더 큰 기쁨을 가져다주는 능동적인 활동입니다. 로마서 14 장 17 절은 이렇게 말합니다. “하나님의 나라는 먹는 것과 마시는 것이 아니요 오직 성령 안에 있는 의와 평강과 희락이라”

On a three-point scale, joy soars to 2.4 when involved in *active* pursuits, but *passive* activities produce joy only at a 1.7 level. Exercising, hobbies, and volunteering are all active pursuits that bring more joy than passively watching TV or social media. As Romans 14:17 asserts, “*For the kingdom of God is not a matter of eating and drinking but of righteousness and peace and joy in the Holy Spirit.*”

개인적인 열정의 중요. 기쁨을 극대화하는 네 번째 중요한 요소는 자신의 열정을 따르는 것입니다. 연구에 따르면 자신이 개인적으로 보람을 느끼는 것과 맞닿아 있는 활동은 삶의 만족도를 높여 줍니다. 여러분의 마음을 뛰게 하는 취미나 열정에 몰두할 때, 기쁨은 극대화됩니다.

Personal passions are important. A fourth important factor in maximizing joy is to *follow our passions*. The research discovered activities that align with what we find *personally rewarding* enhances life satisfaction. When engaging in hobbies or passions that make your heart soar, joy will be maximized.

우리는 구약성경의 다윗 왕에게서 강력한 증거를 찾을 수 있습니다. 그는 이렇게 기록했습니다. “그런즉 내가 하나님의 제단에 나아가 나의 큰 기쁨의 하나님께 이르리이다 하나님이여 나의 하나님이여 내가 수금으로 주를 찬양하리이다” (시편 43:4) 다윗의 마음은 하나님께 예배의 음악을 연주할 때 뛰었습니다. 여러분의 마음을 뛰게 하는 것은 무엇입니까?

We find strong testimony for this from King David in the Bible’s Old Testament. He wrote, “*Then I will go to the altar of God, to God my exceeding joy, and I will praise you with the lyre, O God, my God*” (Psalm 43:4). David’s heart soared when playing worship music to God. What makes your heart soar?

우리가 하는 일의 다양성. 기쁨을 극대화하는 마지막 요소는 활동에 다양성을 두는 것입니다. 열정을 느끼는 영역을 찾는 것은 중요합니다. 그러나 연구에 따르면 한 가지만 집중하는 데에는 위험도 있습니다. 하나의 열정에만 몰두하면 시간이 지나면서 만족도가 줄어들 수 있습니다. 한 가지 열정만 붙들고 있으면 결국 그 즐거움도 줄어들 수 있기 때문에, 다양한 활동을 하는 것이 더 유익할 수 있습니다.

Diversity in what we do. A final factor in maximizing joy is to *diversify your activities*. Finding areas of passion is important, but research also reveals that there is a risk in having one singular focus. When we invest in only one passion that can create a diminishing return over time. Having only one passion eventually becomes less enjoyable, so diversifying activities can be more fruitful.

이를 뒷받침하는 성경적 원리는 다음과 같습니다. “일곱에게나 여덟에게 나눠 줄지어다 무슨 재앙이 땅에 임할는지 네가 알지 못함이니라” (전도서 11:2) 이 다양성의 원리는 흔히 투자와 관련해서 적용되지만, 우리가 하는 활동에 다양성을 두는 가치와 관련해서도 도움이 됩니다.

Here is a biblical principle that support this: *“Divide your portion to seven, or even to eight, for you do not know what misfortune may occur on the earth”* (Ecclesiastes 11:2). Although this diversification principle often relates to investing, it also is helpful regarding the value in diversifying your activities.

묵상과 토론 Reflection/Discussion Questions

1. 일하면서 기쁨을 발견하고 있습니까? 아니면 지금 하는 일이 원하는 삶의 방식을 유지하고, 정말 즐길 수 있는 활동을 하기 위해 감수해야하는 “필요악”처럼 느껴지나요? 그렇게 생각하는 이유를 나누어 보세요.
Do you find joy in your work? Or is your job a “necessary evil” that you tolerate so you can maintain your desired lifestyle and enable you to pursue activities you really enjoy? Explain your answer.
2. 종종 “행복”과 “기쁨”이라는 단어를 같은 의미로 사용하곤 합니다. 그런데 이 둘 사이에는 차이가 있을까요? 있다면 그 차이를 무엇이라고 생각하나요?
We often use the terms “happiness” and “joy” interchangeably. But is there a difference between the two? If so, what do you think it is?
3. 위 글에서 “수동적인 활동”과 “능동적인 활동”을 비교하고 있습니다. 때때로 수동적인 활동을 하는 것이 꼭 잘못된 일일까요? 이 두 종류의 활동 사이에서 어떻게 적절한 균형을 잘 찾을 수 있을까요?
The comparison is made between “passive pursuits” and “active pursuits”? Is it necessarily wrong to engage in passive pursuits at times? How can we find a proper balance between the two types of activities?
4. 영적인 믿음은 일을 통해서든, 가족이나 친구들과 함께하는 시간을 통해서든, 또는 개인적인 활동을 통해서든 우리가 경험하는 기쁨에 어떤 영향을 주고 있나요, 또는 어떤 영향을 주어야 할까요? 또 고린도후서 5장 20 절의 말씀처럼 예수 그리스도의 대사로써 행동하는 것을 인지하며 일터에 들어설 때 기쁨을 발견하고 있나요?
How does – or should – one’s spiritual beliefs influence the joy we experience, whether through our work, our time with family and friends, or in personal pursuits? Do you find joy in knowing that when you enter the marketplace, you are doing so as an ambassador of Jesus Christ, according to 2 Corinthians 5:20?

※ 참고: 성경에서 이 주제와 관련된 내용을 더 알고 싶다면, 아래 구절을 참고하세요.

시편 5:11-12, 95:1-7, 100:1-3, 요한복음 15:9-11, 데살로니가전서 5:16-18, 야고보서 1:2-4

NOTE: If you have a Bible and would like to read more, consider the following passages: Psalm 5:11-12, 95:1-7, 100:1-3; John 15:9-11; 1 Thessalonians 5:16-18; James 1:2-4

- **(시편 5:11-12)** 그러나 주께 피하는 모든 사람은 다 기뻐하며 주의 보호로 말미암아 영원히 기뻐 외치고 주의 이름을 사랑하는 자들은 주를 즐거워하리이다 여호와여 주는 의인에게 복을 주시고 방패로 함 같이 은혜로 그를 호위하시리이다
- **(시편 95:1-7)** 오라 우리가 여호와께 노래하며 우리의 구원의 반석을 향하여 즐거이 외치자 우리가 감사함으로 그 앞에 나아가며 시를 지어 즐거이 그를 노래하자 여호와는 크신 하나님이지요 모든 신들보다 크신 왕이시기 때문이로다 땅의 깊은 곳이 그의 손 안에 있으며 산들의 높은 곳도 그의 것이로다 바다도 그의 것이라 그가 만드셨고 육지도 그의 손이 지으셨도다 오라 우리가 굽혀 경배하며 우리를 지으신 여호와 앞에 무릎을 꿇자 그는 우리의 하나님이지요 우리는 그가 기르시는 백성이며 그의 손이 돌보시는 양이기 때문이라 너희가 오늘 그의 음성을 듣거든
- **(시편 100:1-3)** 온 땅이여 여호와께 즐거운 찬송을 부를지어다 기쁨으로 여호와를 섬기며 노래하면서 그의 앞에 나아갈지어다 여호와가 우리 하나님이신 줄 너희는 알지어다 그는 우리를 지으신 이요 우리는 그의 것이니 그의 백성이요 그의 기르시는 양이로다
- **(요한복음 15:9-11)** 아버지께서 나를 사랑하신 것 같이 나도 너희를 사랑하였으니 나의 사랑 안에 거하라 내가 아버지의 계명을 지켜 그의 사랑 안에 거하는 것 같이 너희도 내 계명을 지키면 내 사랑 안에 거하리라 내가 이것을 너희에게 이름은 내 기쁨이 너희 안에 있어 너희 기쁨을 충만하게 하려 함이라
- **(데살로니가전서 5:16-18)** 항상 기뻐하라 쉬지 말고 기도하라 범사에 감사하라 이것이 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라
- **(야고보서 1:2-4)** 내 형제들아 너희가 여러 가지 시험을 당하거든 온전히 기쁘게 여기라 이는 너희 믿음의 시련이 인내를 만들어 내는 줄 너희가 앎이라 인내를 온전히 이루라 이는 너희로 온전하고 구비하여 조금도 부족함이 없게 하려 함이라

이번 주 도전 Challenge for This Week

이번 주에는 만족스러운 삶을 위해 월요만나에서 제시한 세 가지 요소_성취, 의미, 기쁨을 차분히 생각해 보십시오. 각각에 대해 1 점부터 10 점까지로 평가해 보고, 특히 기쁨에 집중해 보세요. 여러분은 자신의 일과 삶 전반에서 참된 기쁨을 발견하고 있는지 돌아보시기 바랍니다.

Take time this week to consider the three aspects cited in this Monday Manna for experiencing a fulfilling life – achievement, meaningfulness, and joy. On a scale of 1 to 10 for each, how would you rate them? Focus particularly on joy. Do you feel you are finding genuine joy in your work and your life in general?

이 평가에 도움을 얻기 위해, 좋은 친구나 멘토, 또는 신뢰할 만한 조언자들에게 물어보고 여러분의 삶 속에서 분명하게 기쁨이 드러나고 있는지를 물어보십시오.

To help you in this evaluation, ask a good friend, mentor, or some trusted advisors and invite them to offer their perceptions about whether they see joy being evident in your life.