



hananimuibetop.org

부록 5f: 안식일의 기술과 오락

이 페이지는 네 번째 계명인 안식일 시리즈의 일부입니다:

1. [부록 5a: 안식일과 교회에 가는 날 — 서로 다른 두 가지](#)
2. [부록 5b: 현대에 안식일을 지키는 방법](#)
3. [부록 5c: 일상생활에 안식일 원칙 적용하기](#)
4. [부록 5d: 안식일의 음식 — 실천적 지침](#)
5. [부록 5e: 안식일의 교통수단](#)
6. [부록 5f: 안식일의 기술과 오락 \(현재 페이지\).](#)
7. [부록 5g: 안식일과 일 — 현실적인 어려움 극복하기](#)

기술과 오락이 중요한 이유

안식일의 기술 문제는 주로 오락과 연결되어 있습니다. 사람이 안식일을 지키기 시작하면 가장 먼저 부딪히는 도전 중 하나는 자연스럽게 생겨나는 여유 시간을 어떻게 보낼 것인가 하는 문제입니다. 안식일을 지키는 교회나 모임에 참석하는 사람들은 그 시간의 일부를 조직된 활동으로 채울 수 있지만, 그러한 경우에도 결국 “무엇을 해야 하지?”라고 느끼는 순간을 마주하게 됩니다. 이는 특히 어린이, 청소년, 청년들에게 두드러지지만, 나이가 많은 성인에게도 이 새로운 시간의 리듬은 쉽지 않을 수 있습니다.

기술이 어려운 또 다른 이유는 오늘날 연결 상태를 유지해야 한다는 압박감 때문입니다. 끊임없이 쏟아지는 뉴스, 메시지, 업데이트는 인터넷과 개인용 기기의 보급으로 가능해진 비교적 최근의 현상입니다. 이 습관을 끊으려면 의지와 노력이 필요합니다. 그러나 안식일은 이를 실천하기에 완벽한 기회를 제공합니다. 매주 세상적 디지털 분주함에서 벗어나 창조주께 다시 연결되라는 초대입니다.

이 원칙은 안식일에만 국한되지 않습니다. 하나님의 자녀는 매일 끊임없는 연결과 산만함의 함정에 주의해야 합니다. 시편은 하나님의 율법을 주야로 묵상하라고(시편 1:2; 시편 92:2; 시편 119:97-99; 시편 119:148) 거듭 격려하며, 그렇게 하는 자들에게 기쁨과 견고함과 영생을 약속합니다. 일곱째 날에

다른 점은 하나님 자신이 쉬셨고 우리가 그분을 본받으라고 명하셨다는 것입니다(출애굽기 20:11). 그러므로 이 날은 매주 세상과의 연결을 끊는 것이 유익할 뿐 아니라 하나님께서 정하신 일입니다.

스포츠 시청과 세속 오락

안식일은 거룩한 시간으로 구별되었고, 우리의 생각은 그 거룩함을 반영하는 것으로 채워져야 합니다. 이러한 이유로 안식일에는 스포츠 경기, 세속 영화, 오락 드라마를 시청하지 않는 것이 좋습니다. 이러한 콘텐츠는 그 날이 의도하는 영적 유익과 연결되어 있지 않습니다. 성경은 “너희는 거룩할지니, 이는 내가 거룩함이라”(레위기 11:44-45; 베드로전서 1:16 재인용)라고 부르며, 거룩함이란 흔한 것으로부터의 분리를 포함한다는 것을 상기시킵니다. 안식일은 세상의 산만함에서 시선을 돌려 예배와 쉼, 고양되는 대화, 영혼을 새롭게 하고 하나님을 영화롭게 하는 활동들로 채우는 주간의 기회를 제공합니다.

안식일에 스포츠와 피트니스 활동하기

세속 스포츠 시청이 우리의 주의를 경쟁과 오락으로 돌리듯, 안식일에 직접 스포츠나 피트니스 루틴에 참여하는 것도 쉼과 거룩함에서 초점을 벗어나게 합니다. 헬스장에 가거나, 운동 목표를 위한 훈련을 하거나, 경기에 참여하는 일은 우리의 노동과 자기계발이라는 평일의 리듬에 속합니다. 사실, 육체적 운동은 그 본질상 노력을 멈추고 참된 쉼을 받아들이라는 안식일의 부름과 대조를 이룹니다. 안식일은 성과와 규율이라는 자기주도적 추구까지도 내려놓고 하나님 안에서 새로움을 누리도록 우리를 초대합니다. 운동, 연습, 경기에서 한 걸음 물러섬으로써 우리는 이 날을 거룩하게 구별하고 영적 회복을 위한 공간을 마련합니다.

안식일에 어울리는 신체 활동

그렇다고 안식일을 실내에서만 보내거나 아무 활동도 하지 말라는 뜻은 아닙니다. 가벼운 야외 산책, 자연 속에서의 느긋한 시간, 아이들과의 온화한 놀이 등은 이 날을 기쁘게 기리는 아름다운 방법이 될 수 있습니다. 경쟁하기보다 회복시키고, 산만하게 하기보다 관계를 깊게 하며, 인간의 성취보다 하나님의 창조에 시선을 돌리는 활동들이 안식일의 쉼과 거룩함의 정신과 조화를 이룹니다.

기술 사용에 대한 좋은 안식일 실천

- 이상적으로는 안식일 동안 세상과의 불필요한 연결을 모두 멈추는 것이 좋습니다. 이는 경직되거나 기쁨이 없게 하려는 것이 아니라, 이 날을 거룩하게 구별하기 위해 의도적으로 디지털 소음을 멀리하자는 뜻입니다.
- 어린이들이 안식일 시간을 채우기 위해 인터넷 연결 기기에 의존하지 않도록 하십시오. 대신 신체 활동, 책이나 거룩하고 고양되는 콘텐츠에 전념한 매체를 권장하십시오. 이때 믿음의 공동체가 특히 유익합니다. 함께 놀 친구들과 건전한 활동을 제공해 주기 때문입니다.
- 청소년들은 기술 사용에 있어서 안식일과 다른 날의 차이를 분별할 만큼 성숙해야 합니다. 부모는 활동을 미리 준비하고 이러한 경계의 “이유”를 설명함으로써 안내할 수 있습니다.

- 안식일에는 뉴스와 세속 업데이트 접근을 차단하십시오. 헤드라인을 확인하거나 소셜 미디어를 스크롤하는 일은 금세 마음을 평일의 근심으로 끌어들이며 쉼과 거룩함의 분위기를 깨뜨릴 수 있습니다.
- 미리 계획하십시오. 필요한 자료를 내려받고, 성경 공부 자료를 인쇄하거나, 적절한 콘텐츠를 해 지기 전에 준비해 두어 안식일 시간에 자료를 찾느라 분주해지지 않도록 하십시오.
- 기기를 치워 두십시오. 알람을 끄거나, 비행기 모드를 사용하거나, 기기를 지정한 바구니에 두어 초점이 전환되었음을 신호하십시오.
- 목표는 기술을 악마화하는 것이 아니라, 이 특별한 날에 합당하게 사용하는 것입니다. 앞서 소개한 동일한 질문을 스스로에게 던지십시오. “이것이 오늘 꼭 필요한가?” “이것이 내가 쉬고 하나님을 공경하는 데 도움이 되는가?” 이러한 습관을 지속적으로 연습하면, 당신과 가정은 안식일을 싸움이 아닌 즐거움으로 경험하게 될 것입니다.