

개신교 영성훈련의 현재와 미래*

- 금식과 영성일기를 중심으로 -

박 미 경

연세대학교 연합신학대학원

〈요 약〉

본 논문의 목적은 개신교회의 영성훈련을 살펴보고, 금식과 영성일기에 집중하여 고찰한 뒤 이들의 비판적 성찰을 통해 앞으로 나아가야 할 방향에 대해 생각해 보고자 한다. 영성훈련이란 우리의 인격과 전 존재를 하나님의 뜻에 따라 살 수 있도록 결단하고, 예수 그리스도와의 인격적 교제를 통해 사랑으로 하나님의 뜻에 복종하며, 정신과 신체를 기독교 가치에 부합하도록 연마하는 활동이라고 할 수 있다.

금식은 영적인 목적을 위해서 음식을 절제하는 행위를 말한다. 성경은 금식이 믿는 자들이 마땅히 행할 의무 중 하나로, 또한 구제와 연결되어 세상을 향한 섬김과도 연결되어 있음을 보여준다. 금식을 행하는 목적 역시 하나님의 뜻을 구하거나, 중요한 일을 앞두고, 죄에 대한 회개 등의 다양한 목적을 가지고 행해졌다. 또한 금식을 통해 영적으로 민감해지고 하나님의 뜻을 따라 살아갈 수 있다. 영성일기 역시 예수 그리스도와 동행하며 일상생활 가운데 그리스도의 인도하심을 받고자 행하는 훈련이다. 영성일기를 통해 자신의 생활을 점검하고 무엇보다 예수 그리스도의 마음을 우리 안에 채움으로써 영향력 있는 삶을 살 수 있음을 상기시켜 주고 있다. 영성일기를 기록함으로써 자아중심의 삶에서 예수 그리스도 중심의 삶으로 옮겨갈 수 있음을 보여준다.

이들을 포함한 개신교 영성훈련의 비판적 성찰을 통해, 미래에 요구되는 영성훈련의 방향에의 함의는 다음과 같다. 첫째, 모든 영성훈련은 하나님 중심이 되어야 한다. 둘째, 다양한 영성훈련을 실천해야 한다는 것이다. 특정한 영성훈련에만 국한하지 않고, 기독교 전통에서 행해졌던 훈련들을 소개하고, 다양한 훈련들을 소개해야 한다. 셋째, 영성훈련을 행하는 자신에게만 유익을 국한시키지 말고, 함께 하는 공동체와 다른 이들에게 선한 영향력을 끼칠 수 있도록 해야 할 것이다. 그것이 가장 근본적인 목적이 될 수 있을 것이다. 끝으로, 다양한 영성훈련의 개발이 필요할 것이다. 시대에 맞는 영성훈련들을 통해, 더욱 많은 이들이 함께 실천하고 함께 그리스도의 완전에까지 성화되어 가는 여정이 되도록 해야 할 것이다.

핵심주제어: 영성, 영성훈련, 개신교 영성훈련, 금식, 영성일기, 미래 영성훈련

* 본 논문은 한국종교교육학회와 마음인문학연구소 추계공동학술대회(2013. 11. 22, 원광대)에서 발표한 논문을 수정, 보완한 것임.

I. 들어가는 말

포스트모더니즘이라 일컫는 시대를 살아가는 오늘, 우리는 그 어느 시대보다도 영적 갈급함에 목말라 하고 있다. 레너드 스위트(Leonard Sweet)도 일찍이 지적했듯이, 포스트모더니즘 시대를 살아가는 사람들, 특히 젊은 세대들은 EPIC, 즉 경험(Experience), 참여(Participatory), 이미지(Image-driven), 관계(Connected)라는 특성의 단어들로 설명될 수 있다고 한다. 다시 말해, 경험을 중시하고, 참여하기를 원하며, 이미지를 추구하고 관계를 맺기를 기대한다고 말한다.¹⁾ 정보기술의 발달로 오늘날 우리는 전 세계 어느 곳에 있는 사람과도 연결될 수 있는 시대를 살아가고 있지만, 역설적으로 인간의 소외감은 더 심해지고 고립되는 사람들이 많아지는 것 역시 오늘의 세태이다. 또한 이전보다 훨씬 더 많은 물질적 풍요를 누리고 살아가고 있지만, 마음과 정신은 피폐해져서 외적으로 드러나지 않는 부분에서 아픔을 겪고 있다. 이를 견디지 못해 외적으로 표현되는 것이 우울증 등의 질병이요, 또한 자신의 생명을 포기하는 안타까운 현실이 되고 있다.’

매스 미디어에서는 연일 폭력범죄, 청년실업, 십대자살, 십대임신, 우울증으로 인한 가족살해, 성폭력, 노인자살 등 강도 높은 뉴스들을 쏟아내고 있다. “가정의 해체,” “교육부제”와 “인간소외”의 시대를 살아가고 있다. 인간은 급속도로 변하는 세계 환경에 발맞춰 나아가고자 노력하고 있지만, 그에 따른 어두운 그림자가 무서운 속도로 커져가고 있다. 이러한 상황에서 절실히 요청되는 것은 우리의 마음을 지키는 일이라 할 수 있다. 이는 곧 인간의 내적 안녕에 대한 필요라고 할 수 있다. 외적 안녕뿐 아니라 내적 안녕에 대한 소망이 신앙의 테두리 안에서는 영성에의 갈망이라고 할 수 있을 것이다. 그렇기에 사회 모든 분야에서 영성이란 단어를 쉽게 찾아 볼 수 있다. 과학까지도 영성을 말하는 시대가 된 것이다.

하지만 영성이란 개념은 학문적 배경과 관심에 따라 다양하게 해석되고 있기에 그 의미를 정확하게 구별하기가 쉽지 않다. 강희천은 영성의 개념을 다음과 같이 정리하고 있다. 하나님과 인간의 관계성을 통해 형성되고, 인간은 이 관계를 통해 영적으로 성장하며, 부분적 삶이 아닌 전체를 통해 전개된다고 본다. 또한 인간의 발달단계와도 관련이 깊고, 인지, 정서, 행동 차원을 포괄하며, 현재의 삶과 인간의 육체를 긍정적으로 본다고 말한다.²⁾ 이러한 현대적 영성의 의미를 손원영은 수도원적이고 개인적이며 타계적인 일상생활과 구분되는 영성과 구별된다는 의미에서 ‘생활영성’이라 표현하고 있고,³⁾ 조은하는 영성이란 인간 삶의 모든 차원을 포함하는 것으로 보아 ‘통전적 영성’이라는 용어를

1) Leonard I. Sweet, *Postmodern Pilgrims: First Century Passion for the 21st Century World*, 김영래 역, 『영성과 감성을 하나로 묶는 미래교회』(서울: 좋은씨앗, 2002).

2) 강희천, 『기독교교육의 비판적 성찰』(서울: 대한기독교서회, 1999), 229쪽.

3) 손원영, 『영성과 교육』(서울: 한들출판사, 2004), 20쪽.

사용한다.⁴⁾

메조리 톰슨(Marjorie Thompson)은 “이 세상에서 하나님과 함께 살아가는 모습을 표현하기 위해서 이 시대가 선택한 단어”⁵⁾가 영성이라고 말한다. 또한 영성생활이란 “하나님의 성령이 우리를 지배하여 우리 안에 생명력이 충만해 가는 것을 의미한다”⁶⁾고 이해한다. 또한 톰슨은 오늘날 우리들이 영적인 갈급함을 느끼게 되는 이유를 크게 문화적 요인, 개인적인 요인, 그리고 영적 요인으로 보고 있다. 이성의 강조로 인해 야기된 삶의 기계적 협소화, 급속한 기술의 진보로 인해 발생한 급격한 변화로 안정을 잃고 있는 것, 피상적 가치에 중심을 두는 문화, 그리고 수많은 두려움을 문화적 이유로 설명하고 있다. 개인적인 요인으로는, 자신들이 느낀 고통과 비극을 이해할 수 있는 이해의 큰 틀에의 필요성, 간접신앙보다는 직접 체험하기를 원하는 신앙, 안전한 대화환경의 부재를 꼽고 있다. 끝으로 영적요인으로는, 인간이 본질적으로 초월적인 근원에 대해 갈망하는 존재이기 때문에 영적 갈급함을 느낄 수밖에 없음을 강조한다.⁷⁾ 이들은 앞서 살펴본 포스트모더니즘 세대들의 특성과도 맞물려 있는 것을 볼 수 있다.

이런 척박한 시대를 살아가며 신음하는 이 세대를 향해 종교와 신앙은 선한 영향력을 끼쳐야 하는 것이 시대적 사명이라고 할 수 있다. 그러나 그리스도인들은 그 어떤 시대보다도 세상으로부터 질타를 받고 있는 현실에 서 있다. 이전에 사회를 향해 끼쳤던 선하고 강력한 영향력은 잃어버리고, 기독교의 가치를 망각한 채 세상의 기준을 따라 세상 것만을 추구하며 심리적으로나 영적으로 광야생활을 하고 있다고 해도 과언이 아닐 정도이다. 이런 현실에서 그리스도의 장성한 분량에 이르기까지 성장하는 것은 너무 요원해 보이기까지 한다. 그러나, 성경은 말씀해 주고 있다. 예수 그리스도를 온전히 신뢰할 때, 세상을 넉넉히 이기고도 남음이 있고, 온전하게 하시는 그리스도를 바라볼 때 그리스도의 장성한 분량에까지 이를 수 있다고.

본 고에서는, 풍요로움 속에서 척박한 시대를 살아가는 오늘날의 인간에게 필요한 영성훈련은 무엇인지 생각해 보길 원하고, 현재 개신교 교단⁸⁾에서 행하고 있는 영성훈련을 살펴보고자 한다. 다양한 영성훈련들 중에서 요즈음 새바람을 일으키고 있는 영성일기와 물질적 풍요를 누리며 광야의 삶을 살아가는 이들에게 금식을 통한 영성의 개발을 제안하고자 한다. 또한 이들 훈련의 비판적 성찰을 통해 영성훈련의 미래적 방향성에 대해 고찰해 보고자 한다.

4) 조은하, 『통전적 영성과 기독교교육』(서울: 한들출판사, 2004), 7쪽.

5) Marjorie J. Thompson, *Soul Feast: An Invitation to the Christian Spiritual Life*, 고진옥 역, 『영성훈련의 이론과 실천』(서울: 도서출판 은성, 1996), 29쪽.

6) 위의 책, 30쪽.

7) 위의 책, 23-28쪽.

8) 본 고에서 개신교는 감리교, 장로교, 성결교, 침례교, 순복음 등의 주요 개신교 교단을 지칭하고자 한다.

II. 영성훈련의 의미와 방법

그리스도인으로서의 영적인 삶을 위해 필요한 것이 영성훈련이라 할 수 있다. 하지만 그리스도인으로서 성숙한 삶을 위하여 훈련하는 것은 “영성생활을 위한 훈련이라기보다 영성생활의 표현”이라고 최창국은 강조하면서 훈련이 직접적인 목적이 아님을 지적하고 있다.⁹⁾ 영성수련, 영성훈련, 영성계발 등 다양한 용어들이 사용되고 있는데, 필자는 영성훈련이라는 용어로 통일하여 사용하고자 한다. 영성훈련의 의미는 그 호칭만큼이나 다양하게 정의되고 있다.

달라스 윌라드(Dallas Willard)는 영성훈련이란 “우리의 인격과 전 존재를 신적 질서에서 효과적으로 연합시키기 위해 의도적으로 정신과 몸을 연마하는 활동”¹⁰⁾이라고 말한다. 최창국은 참된 영성훈련은 “우리의 삶을 통해 하나님께서 의도하시는 일을 위해서 우리가 사용되도록 하나님께 사랑으로 복종하는 행위”¹¹⁾라고 정의하면서, 영성훈련은 “내적인 정신적 차원에 제한되는 것이 아니라, 사회적 책임의 차원까지 포함”하는 것임을 밝히고 있다. 정강길은 영성훈련을 공부(工夫, Kung-Fu)라고 말하면서 공부야말로 영성훈련의 진정한 뜻을 담고 있다고 한다. 공부의 의미가 그저 머리뿐 아니라 온몸을 상향적으로 향상시키는 모든 훈련의 습득을 의미하기에 영성훈련은 공부라고 할 수 있다는 것이다. 또한 몸의 훈련이라고 하지만 영혼과 육체를 이분화하는 이원론적인 의미를 가질 수 없다고 설명한다.¹²⁾ 김경재에 따르면, 영성훈련은 오로지 참된 실재인 궁극적 실재를 궁극적 관심으로 삼아 나의 생명을 충일·충만케 하는 일, 참된 자기를 되찾는 일, 마음의 눈을 뜨는 훈련, 인간성 그 자체의 핵심적 씨앗인 신성, 하나님의 형상을 개체적 생명과 공동체적 생명 속에서 구현하고 성취하도록 돕는 전인적 훈련이며 인간성의 성화과정, 하나님과의 일치경험일 뿐만 아니라 동료인간과 생명 전체에로의 공감적 참여훈련이며 교류훈련, 내면화와 사회화의 통합 및 초월훈련, 예수 그리스도 형성이며 그리스도인의 생명 속에 예수 그리스도의 생명이 부활체로서 체현되도록 돕는 전인적·공동체적 훈련 등의 다양한 정의를 제공하고 있다.¹³⁾

다양한 영성훈련의 정의들을 정리해 보자면, 영성훈련이란 우리의 인격과 전 존재를 하나님의 뜻에 따라 살 수 있도록 결단하고, 예수 그리스도와의 인격적 교제를 통해 사랑으로 하나님의 뜻에 복종하며, 정신과 신체를 기독교 가치에 부합하도록 연마하는 활동이라

9) 최창국, 『구원론적 프락시스(*praxis*)로서 영성 훈련의 내적 역학』, 『성경과 신학』 제55권(한국복음주의 신학회, 2010), 115쪽.

10) Dallas Willard, *The Spirit of the Discipline*, 68쪽을 위의 글, 111쪽에서 재인용.

11) 최창국, 앞의 글, 92쪽.

12) 정강길, 『영성과 영성수련에 대한 새로운 이해』, 『한국조직신학논총』 제20집(서울: 한들출판사, 2008), 237-239쪽.

13) 김경재, 『그리스도인의 영성훈련』(서울: 대한기독교서회, 1992), 100쪽.

고 할 수 있다. 최용범의 정의는 이를 잘 드러내 주고 있다.

영성훈련은 예수님을 받아들여 그분과 교제하며 그분의 말씀을 들으며, 그분에 순종하여 살며, 그분께 완전히 자신을 드러, 그분의 길을 따라 살고자 하는 인격적 결단을 강조하여 예수 그리스도와와의 인격적 교제의 삶의 개발에 힘쓴다. 영성훈련의 강조점은 예수 그리스도의 삶을 자기 것으로 받아들이게 하려고 힘쓰는 것이다.¹⁴⁾

영성훈련에서 훈련이란 엄격히 말해서 “훈련 자체가 아닌 다른 활동을 간접적으로 예비하기 위해 수행되는 활동”¹⁵⁾이다. 영성훈련을 실천하는 것, 그 자체가 목적이 될 수는 없다. 영성훈련은 하나님의 은혜를 받기 위한 수단이라고 할 수 있다. 리차드 포스터(Richard Foster)는 영성훈련 그 자체로는 아무것도 할 수 없고, 영성훈련을 통해 무엇인가를 할 수 있는 곳으로 우리를 인도해 주는 역할을 할 뿐이라고 지적하고 있다.¹⁶⁾ 이는 또한 톰슨의 비유에서도 드러나고 있다. 영성훈련이란 “은혜가 쏟아져 들어오는 창문”¹⁷⁾이라고 비유한다. 또한 훈련이라는 용어의 용례를 명령과 자발이라는 두 가지 의미로 설명한다. 명령으로서의 훈련은 권위자가 자신에게 속한 자에게 부여하는 것을 말하고, 다른 하나는 한 개인이 자기의 유익을 위하여 자유롭게 선택한 행동체계를 오랫동안 반복하는 것이라고 말한다.¹⁸⁾ 권희순은, 영성훈련의 목적은 “영적인 훈련을 통해 일상생활에서 하나님의 현존을 경험하고 음미하게 돕는 것”¹⁹⁾이라고 밝히고 있다.

영성훈련의 형태는 기독교 전통에서 크게 두 가지로 분류되어 왔다: 무념적(apophatic) 형태와 유념적(kataphatic) 형태. 무념적 영성훈련은 영적 삶을 추구하는 자들이 자아를 비움(self-emptying)으로 하나님의 임재하심을 기다리는 수동적인 특징을 지닌 방법이고, 유념적 영성훈련은 하나님의 활동을 이성과 감성을 이용해 상상력을 통하여 그려보는(imaginery) 적극적인 방법으로 이미지, 상징, 감각의 중요성을 강조하는 방식이다.²⁰⁾ 톰슨은 영성훈련 중에 새로운 것은 전혀 없지만, 많은 사람들이 이 훈련을 제대로 이해하지 못하고 있다고 지적하면서, 오늘날 우리가 영적 갈급함을 느끼는 이유 중 하나는 바로 전통적인 영성훈련을 제대로 실천하지 않았기 때문이며, 나아가 우리에게 가장 창조적이고 근본적인 변화를 주는 것이 바로 진실된 전통이라고 설명한다.²¹⁾

14) 최용범, 『영성훈련과 교회 성장』(서울: 보이스사, 1996), 56쪽.

15) 최창국, 앞의 글, 115쪽.

16) Richard J. Foster, *Celebration of Discipline: the Path to Spiritual Growth* (San Francisco: Harper & Row, 1988), p. 7을 Marjorie J. Thompson, 앞의 책, 36-37쪽에서 재인용.

17) Marjorie J. Thompson, 앞의 책, 38쪽.

18) 위의 책, 35쪽.

19) 권희순, 『웨슬리 영성수련 프로그램』(서울:kmc, 2006), 17쪽.

20) 강희천, 앞의 책, 230쪽.

21) Marjorie J. Thompson, 앞의 책, 40-42쪽.

틈손은 우리가 물려받은 참된 신앙은 내적, 외적 삶을 분리시키지 않았으며, 개인과 공동체적 신앙을 구별하지도 않았다고 설명하면서, 개인적인 체험만을 중시하거나, 하나님을 향한 충성에 있어서도 이성적인 것보다는 감정적인 것을 더 좋게 여긴 적이 없다고 말한다. 그러므로 영성생활이란 삶의 한 단편만을 이야기하는 것이 아니라 육체, 정신, 감정, 그리고 의지, 결단을 모두 포함하고 있는 우리 존재 전체에 영향을 미친다고 본다.²²⁾ 그러므로, 온전한 영성은 일상성을 포함한다. “진정한 종교적 진리는 인간의 총체적인 현실 전체를 내포하고 있으며, 그렇기에 하위구분으로서의 종교라는 범주를 넘어서는 것이다.”²³⁾

존 웨슬리(John Wesley)는 그리스도인의 완전을 목표로 영성훈련을 추구하였다. 또한 영성에 있어 가장 중요한 것은 항상 깨어 경성하는 훈련적 차원을 중시했다.²⁴⁾ 그는 영적 성장을 위하여 다양한 훈련방법들을 제시하면서, 이러한 방법들을 ‘은총의 수단’(means of grace)라고 불렀다. 웨슬리는 또한 은총의 수단을 크게 세 가지로 구분하고 있는데, 일반적 은총의 수단, 제정된 은총의 수단, 상황적 은총의 수단이 그것들이다.²⁵⁾ 일반적 은총의 수단은 하나님의 현존을 경험하기 위하여 성도가 준수해야 할 은총의 수단으로, 그리스도인의 생활에 스며들어 있는 태도나 훈련을 의미한다. 자기 부정, 매일 자신의 십자가 지기, 하나님의 계명 준수 등을 포함한다. 제정된 은총의 수단(instituted means of grace)은 성경과 교회사의 전통에서 변할 수 없는 제도적 성격의 은총의 수단을 일컫는다. 기도, 성경탐구, 주의 만찬, 금식, 크리스찬 컨퍼런스, 찬양, 영적일기 쓰기, 기독교 고전읽기 등이다. 상황적 은총의 수단은 상황에 따른 사랑의 실천이라고 할 수 있으며 선행의 실천, 악행금지, 돈을 가난한 사람에게 나눠 주는 것, 시간선용 등이다.²⁶⁾ 이렇게 볼 때, 웨슬리는 우리 일상 전반을 포괄하는 폭넓은 영성훈련을 제시해 주고 있다.

포스터는 영성훈련을 하나님께서 우리에게 하나님의 은혜를 받아들이는 수단으로 주셨다고 이해하면서,²⁷⁾ 내면, 외면과 공동 훈련으로 구분하여 12가지의 영성훈련을 제시하고 있다. 내면의 훈련으로는 묵상, 기도, 금식, 공부 훈련이고, 외면의 훈련은 단순화, 고독, 순종, 섬김의 훈련을 제시한다. 공동 훈련은 고백, 예배, 인도, 경축 훈련을 포함한다. 또한 경기도 소재 다일공동체 수련원에서 행해지고 있는 영성훈련 프로그램을 진행하고 있는 최일도 목

22) 위의 책, 44-45쪽.

23) 정강길, 앞의 글, 243쪽.

24) 이후정, 『성화의 길: 웨슬리적 영성수련』, 『기독교사상』(서울: 대한기독교서회, 2000), 151쪽.

25) 권희순은, 김홍기의 구분과 달리, 웨슬리의 영성훈련을 일반적 은총의 수단과 특별한 은총의 수단으로 구분한다. 일반적 은총의 수단은 김홍기의 것과 같지만, 특별한 은총의 수단은 보다 상세한 경배와 훈련의 행동들을 의미하는 것으로 기도, 금식, 성만찬, 성서탐구, 신도들의 교제 등을 가리킴으로써, 김홍기가 제정된 은총의 수단과 상황적 은총의 수단으로 구분한 것이 혼재되어 있다. (권희순, 앞의 책, 63쪽).

26) 김홍기, 『존 웨슬리의 성화론』(서울: 한들출판사, 2008), 245-261쪽.

27) Richard J. Foster, *Celebration of Discipline*, 편집부 역, 『영적성장을 위한 제자훈련』(서울: 보이스사, 1999), 24쪽.

사와 김연수 사모는, 영성훈련의 영역을 침묵, 고독, 기도, 묵상, 금식, 청빈, 순종, 섬김, 극기와 절제, 회개와 고백, 예배, 경축으로 구분하고 있다.²⁸⁾ 맥시 듀남(Maxie Dunnam)은 영성훈련이란 하루아침에 이루어지는 것이 아님을 다음과 같이 말하고 있다. “그리스도인으로서 우리는 갑자기 완전히 성숙한 모습을 띠고 등장할 수 없다: 우리는 성장할 따름이다. 우리는 훈련으로 성장한다.”²⁹⁾ 이를 위해서는 항상 영적훈련의 목적을 염두에 두어야 하고, 훈련을 우리의 삶의 한 부분으로 흡수시키는 것이 필요하다고 지적한다.³⁰⁾

영성에 대한 관심이 고조되고 다양한 형태로 영성훈련이 진행된다고 하더라도 그 영성훈련의 본래의 목적을 항상 기억해야 한다. 이에 대해 윌라드는 영성에 대한 관심이 인간 성품의 본질에 있지 않은 한, 그리고 하나님과의 구속의 상호작용에서 기초를 찾지 못하는 한, 지나가는 유행이 될 것이라고 지적한다. 따라서 영적 훈련과 영성계발에 관해서, 인간 성품의 가장 깊은 차원인 영혼과의 관계에 관해서 깊이 생각해야 함을 강조하고 있다.³¹⁾

이제 다양한 영성훈련들 중에서, 오랜 역사적 전통을 가지고 있음에도 불구하고 교회에서 그에 걸맞은 대우를 받지 못해왔고 또한 물질적 풍요를 누리며 살아가는 오늘날의 그리스도인에게 도전이 될 수 있는 금식과, 소외감에 신음하고 있는 이들에게 예수와 동행함으로 또한 예수의 선한 영향력을 삶 가운데 느낄 수 있도록 돕는 영적일기에 대하여 살펴보고자 한다.

Ⅲ. 금식 - 신앙을 기다리는 신부의 마음 (예수 그리스도로 마음 채우기)

물질적 풍요는 인간들에게 배고픔에서 벗어나 마음껏 먹을 수 있게 해 주었고, 식생활 뿐 아니라 전반적인 삶에서 여유로움을 누리며 살아갈 수 있도록 해 주었다. 물론 아직도 기아로 생명을 잃어가는 불균형이 존재하고 있지만, 대부분의 산업화의 발전을 이룬 지역에서는 너무 많은 것을 가져서 문제가 되는 경우들이 종종 있다. 풍요로운 식탁은 원치 않는 비만을 야기하고 각종 성인병을 유발하는 원인이 되었고, 한 해에 음식물 쓰레기로 버려지는 양이 어마어마하다. 한국환경공단에 따르면 국내 하루 음식물 쓰레기 발생량은 2001년 1만1200톤에서 2007년 1만4500톤, 지난해에는 1만7100톤으로 늘었다. 10년간 52.6% 증가했다. 음식물 쓰레기로 낭비되는 경제적 비용은 연간 25조원에 달한다.³²⁾ 또

28) 최일도, 김연수, 『영성수련의 실제』 제1집 (경기: 도서출판 다일, 2010), 28쪽.

29) Maxie Dunnam, *The workbook on spiritual disciplines*, 이연승 역, 『영적훈련』 (서울: 도서출판 세북, 2002), 8쪽.

30) 위의 책, 10쪽.

31) Dallas Willard, *The Great Omission*, 윤종석 역, 『잊혀진 제자도』(서울: 복있는 사람, 2007), 194쪽.

다른 한편에서는 지나친 다이어트로 인해 생명을 잃거나 위협을 느끼는 사람들이 있다. 더욱 안타까운 것은 기아로 수많은 생명을 잃고 있는 지역도 있다는 것이다. 먹는 것은 인간생존의 근본적이고도 기본이라고 할 수 있는데, 바로 이 먹는 것을 통한 훈련을 통해 우리는 우리의 영혼과 몸을 건강하게 할 수 있다. 무엇보다 예수 그리스도를 본받는 삶을 살아갈 수 있는 길이 될 수 있다. 그렇다면 영성훈련으로서의 금식은 무엇인지 또한 어떤 방법으로 행해야 하는 것인지를 살펴보도록 한다.

기독교 역사상 수많은 성도들이 훈련을 통해 하나님의 현존과 인도하심, 그리고 부르심을 경험할 수 있었다. 영성훈련은 기독교인들로 하여금 시련의 시기를 극복하게 해주었다. 또한 다양한 역사적 문화적 상황 속에서 하나님이 주신 은혜의 수단이 되었다.³²⁾ 성경에 의하면, 금식은 영적인 목적을 위해 음식을 절제하는 행위라고 할 수 있다. 따라서 포스터는 정치권력 획득을 목적으로 하거나, 자기주장에 관심을 끌기 위해서 하는 것과는 엄격히 구분되며, 또한 식이요법과도 구별된다고 말한다.³⁴⁾ 성경의 많은 인물들이 금식을 행하였다. 대표적으로는 모세, 다윗, 엘리야, 에스더, 예수 그리스도, 사도 바울 등이다. 또한 마틴 루터(Martin Luther), 존 칼뱅(John Calvin), 존 웨슬리(John Wesley), 조나단 에드워드(Jonathan Edward) 등 수많은 그리스도인들이 금식을 행했다. 물론 기독교만 금식을 훈련하는 것은 아니다. 세계의 모든 주요 종교들은 금식을 실천하고 있다. 중국의 공자, 인도의 요가 수행자들, 조로아스터교도들도 금식을 행했고, 플라톤, 소크라테스, 아리스토텔레스도 모두 금식을 했다. 또한 근대 의학의 아버지인 히포크라테스 역시 금식의 장점을 잘 알고 실천했던 것을 볼 수 있다.³⁵⁾

툼슨은 금식이 중요한 영성훈련으로 오랜 전통을 가지고 있음을 상기시키고 있다. 고대 유대교에서는 개인의 죄나 민족의 죄를 회개하기 위해 금식하거나, 하나님의 이름으로 봉사하고자 할 때 그 일에 필요한 힘과 은사를 받고 자신을 내적으로 준비시키기 위해서 금식을 행했다고 밝힌다.³⁶⁾ 예수 역시 사역의 시작을 40일 동안 광야에서 금식함으로 행했다. 흥미로운 점은 아담과 하와에게 먹을 것으로 접근했듯이, 사탄은 처음으로 예수를 공격할 때에도 먹을 것으로 하고 있다는 점이다. 돌들이 떡덩이가 되게 하기를 주문하지 않았던가. 켄센 프랭클린(Zentezen Franklin) 목사는 마음에 이르는 길은 위장을 지나야 한다는 말이 있다면서 그만큼 먹는 것은 인간에게 이기기 힘든 유혹임을 지적한다.³⁷⁾

하지만 프랭클린은 마태복음 6장의 말씀을 빌려, 모든 그리스도인의 세 가지 의무는 바

32) <http://www.edaily.co.kr/news/NewsRead.edy?SCD=JC21&newsid=02027046603002768&DCD=A00302&OutLnkChk=Y> 2013. 11. 5 검색.

33) Marjorie J. Thompson, 앞의 책, 15쪽.

34) Richard J. Foster, 앞의 책, 86쪽.

35) 위의 책, 85쪽.

36) Marjorie J. Thompson, 앞의 책, 136쪽.

37) Zentezen Franklin, *Fasting*, 전의우 역, 『성령으로 배부른 금식』(서울: 두란노, 2008), 28쪽.

로 구제와 기도, 금식이라고 밝히고 있다. 예수님께서 “너는 구제할 때에” “너희는 기도할 때에” “너는 금식할 때에”라고 말씀하실 때, 모든 그리스도인이 당연히 해야 하는 훈련이라는 일상성을 전제하고 있다는 것이다.³⁸⁾

또한 마태복음 9: 15에서, 예수님은 신랑을 빼앗길 날에는 금식하라고 말씀하고 있다. 포스터는 아더 왈리스(Arthur Wallis)의 입을 통해 금식해야 할 때가 바로 오늘날의 교회 시대임을 역설하고 있다.

그러므로 우리는 그가 없는 날들이란 이 시대, 즉 예수께서 아버지께로 올라가신 때부터 하늘로부터 다시 오실 때까지라고 보지 않을 수 없습니다. 사도들도 틀림없이 그런 식으로 이해했습니다. 그들이 금식했다고 기록된 것은 예수님의 승천 이후니까요(사도행전 12: 2, 3). 신랑이 그들을 떠나기 전에 그들을 데려가기 위해 다시 오겠노라고 약속했습니다. 교회는 아직도 ‘보라, 신랑이로다 맞으러 나오라’(마태복음 25:6)라는 한밤의 소리를 기다리고 있습니다. 신랑이 없는 기간은 바로 이 교회 시대입니다. 우리 주님께서, ‘그 때에는 그들이 금식할 것이니라’라고 하신 것은 바로 이 교회 시대를 뜻합니다. 지금이 그 때입니다.³⁹⁾

구약성서에서 처음으로 금식을 언급한 곳은 사사기 20장이다. 사사시대 기브아에서의 범죄로 말미암아 이스라엘 모든 지파들이 베냐민 지파를 대항해 싸운 후, 미스바에 모여 금식을 한 것이 금식에 대한 첫 언급이다. 이사야 58장에서는, 금식이란 스스로의 고행으로 먹지 않는 것이 아니라, 먹지 못해 굶주림의 고통에 있는 사람들을 먹이기 위해 금식하라고 말씀하고 있다. 이것이 하나님께서 기뻐하시는 금식이라고 말한다.

그럼에도 불구하고, 포스터는 1861년부터 1954년까지 금식을 주제로 한 책이 단 한 권도 나오지 않았다는 것은 놀라운 일이라고 언급하면서 그 이후 금식에 관한 연구들이 조금씩 나오기 시작했다고 말한다. 그는 금식이라는 주제가 이렇게 무시된 이유를 두 가지로 설명하고 있다. 하나는, 금식이 중세기의 지나친 고행이라는 부정적 평판 때문이라는 것이고, 다른 하나는 하루 세 끼를 잘 먹지 않으면 영양실조에 걸린다는 이유 때문이라고 말한다.⁴⁰⁾ 하지만 두 번째 이유는 이미 의학적으로도 그렇지 않음이 증명되고 있기에 잘못된 이유임을 알 수 있을 것이다. 또한 금식이 지나친 고행이냐는 것에 대해서 앞서 살펴 본 성경은 마땅히 행해야 할 것임을 보여주고 있다.

금식의 유형은 음식물 섭취 정도에 따라서 완전금식, 보통금식, 부분금식으로 구분될 수 있고, 참여범위에 따라 개인적인 금식과 공동체적 금식으로 나눌 수 있다.⁴¹⁾ 완전금식은 말 그대로 물도 먹지 않고 아무런 음식을 취하지 않고 금식하는 금식을 말한다. 일반

38) 위의 책, 20-21쪽.

39) Arthur Wallis, *God's chosen Fast* (Fort Washington, Pennsylvania: Christian Literature Crusade, 1971), p. 25를 Richard J. Foster, 앞의 책, 93쪽에서 재인용.

40) Richard J. Foster, 앞의 책, 83-85쪽.

41) 최일도, 김연수, 앞의 책, 204-208쪽.

적으로 인간의 육체는 물 없이 3일 이상 버티지 못하기 때문에 짧은 기간만 해야 한다. 이 금식은 아주 특별한 금식으로 뚜렷한 목적을 가지고 하는 경우가 많다. 성경에 나오는 완전금식은 긴박한 상황에 대처하기 위해 필사적으로 하나님을 의지할 때 행해졌다고 할 수 있다. 에스더는 자신의 민족을 구하기 위해 동족들에게 사흘 동안 먹지도 마시지도 말고 금식기도 할 것을 부탁하고 있다. 모세는 십계명을 받기 위해 시내산에 올라가 40일씩 2번이나 완전금식을 행했고 (신명기 9: 9, 18, 출애굽기 3: 28), 엘리야도 생명의 위기를 맞아 40일 동안 완전금식을 했다 (열왕기상 19: 8). 보통금식은 음식물을 취하지 않지만, 물을 먹으면서 금식하는 것으로 금식 기간에 따라 체력유지를 위해 묶은 죽이나 스프, 주스를 마시기도 한다. 부분금식은 다양한 해석이 가능한데, 일반적으로 특정 음식물을 일정기간 먹지 않는 방식으로 진행한다. 다니엘이 바벨론 포로생활 때에 행했던 금식이 바로 부분금식의 예이다. 또한 기간에 따라서 3일, 7일, 21일, 40일 같은 의미있는 숫자들이 나온다. 또한 만나절 금식과 24시간 금식에 대한 언급도 있다.⁴²⁾

대부분의 금식은 개인과 하나님 사이에 개별적인 문제이지만, 공동으로 함께 금식하는 경우도 있다. 같은 마음을 가진 사람들이 함께 모여 금식한다면 놀라운 위력이 나타날 수 있을 것이라고 포스터는 말한다.⁴³⁾ 또한 그는 역사적으로 정기적인 금식이라 할 만한 것들이 있음을 밝히고 있다.⁴⁴⁾ 모세 율법은 이스라엘 민족이 속죄의 날 (이스라엘력 7월 10일)에 정기적인 금식을 하도록 명하고 있다 (레위기 23: 27).⁴⁵⁾ 또한 예수님의 비유 속에 바리새인이 이레에 두 번 금식하는 것을 자랑하는 장면 (누가복음 18: 12)을 보면 공통적으로 행했던 것으로 보이고, 디다케(the Didache)는 매주 수요일과 금요일에 금식할 것을 권면했다. 정기적인 금식이 의무화된 것은 6세기 오를레앙에서의 2차 종교회의에서 이루어졌다. 웨슬리는 디다케의 가르침을 되살리고자 애썼고 자신도 매주 수요일과 금요일에 금식하며 감리교도들에게도 권면했다.⁴⁶⁾ 한국에도 금식기도원이 많이 존재하고 있고, 그곳에서 금식하며 하나님의 뜻을 구하거나 간절한 기도의 제물을 놓고 기도하는 분들이 많이 있다. 한국 기독교 역사상 금식으로 유명한 분은 바로 오산리 기도원의 고 최자실 목사가 대표적이라 할 수 있다. 외국의 그리스도인들도 그녀에게 금식기도를 배워갈 정도였다. 마릴린 히키(Marilyn Hickey) 역시 최자실 목사에게 금식기도를 배웠다고 말하고 있다.

그렇다면, 금식을 통해서 나타나는 하나님의 권능은 무엇일까? 국제기도의 집을 이끌어가는 마이크 비클(Mike Bickel)과 다나 캔들러(Dana Candler)는 하나님의 권능을 이해하려면 몇 가지 금식의 원리를 기억하라고 한다.⁴⁷⁾ 첫째, 금식은 초청이다. 우리가 하나님

42) Zentezen Franklin, 앞의 책, 38-39쪽.

43) Richard J. Foster, 앞의 책, 88쪽.

44) 위의 책, 89쪽.

45) 최일도, 김연수, 앞의 책, 207쪽.

46) Richard J. Foster, 앞의 책, 89쪽.

을 더 갈망하기를 원하시는 하나님께서 우리를 금식으로 초청하신다는 것이다. 역지로 유도되는 것이 아니라 자발적으로 행하여야 한다. 둘째, 금식은 일종의 역설이다. 금식을 하면 우리의 죄성을 더 많이 깨닫게 되고 우리의 심령은 부드러워진다는 것이다. 육체는 주려서 연약해지고 힘이 없지만, 영적으로는 더 민감해지게 된다. 셋째, 금식은 일종의 은혜이다. 금식을 통해 하나님께 연결된 신비 속으로 들어가는 은혜가 임한다. 넷째, 금식이 우리를 겸비하게 만든다. 금식을 하면서 우리 몸이 피곤하고, 정신도 혼미하고, 연약해지지만, 그런 자신의 모습에서 겸비함을 배운다. 다섯째, 금식은 예배다. 자신이 연약하다는 것을 아는 사람들이 하나님께 금식하고 또한 기도한다. 하나님 앞에 더욱 순결하고자 금식할 때, 하나님께서는 이것을 예배로 받으신다는 것이다. 이렇게 볼 때, 금식을 통해 얻는 유익은 우리의 영과 육을 건강하게 하는 기본이 된다고 할 수 있다.

금식을 통해 성취하고자 하는 목적을 생각해 보자. 금식은 기독교 전통에서 자기부정을 목적으로 행해지는 훈련 중 하나였고, 웨슬리에게 있어서도 자기부정(self denial)의 요소는 금식에 잘 드러나고 있다.⁴⁸⁾ 금식의 능력을 프랭클린은 6가지로 제시하고 있다: 부르심을 깨닫는 금식; 이기는 영성을 위한 금식; 첫 사랑을 회복하는 금식; 예수로 충만해지는 금식; 공개적으로 상 받는 금식; 믿음을 키우는 금식이다.⁴⁹⁾ 이뿐 아니라 의사인 오다비칭어는 7만 번 넘게 금식을 행하면서, 몸과 마음과 영혼의 회복을 원하는 이들에게 치료에 이르는 왕도라고 말한다.⁵⁰⁾ 히키는 이사야 선지자를 통해 금식의 능력을 다음의 12가지로 밝히고 있다.⁵¹⁾ 하나님께 부르짖을 때 응답받는다; 하나님이 모든 속박과 비난과 교만에서 구해 주신다; 좋은 평판을 얻어 사람들 앞에 귀감이 된다; 항상 하나님의 인도하심을 받는다; 영혼이 만족케 된다; 사랑과 가치와 목적을 추구하는 감정적인 욕구가 모두 충족된다; 건강하고 활력있는 삶을 살게 된다; 파괴된 것이나 잃어버린 것이 회복된다; 후손에게 본이 되며 좋은 유산을 남겨줄 수 있다; 늘 하나님과 동행한다; 지도자의 위치에 오른다. 히키가 언급하고 있듯이, 금식을 통해 하나님과 항상 동행할 수 있다는 것은 매일매일 영적전쟁터에서의 삶을 살아가는 오늘날 우리에게 위안과 힘을 주고 있다. 예수로 충만한 삶을 살 수 있고, 건강하고 신실한 삶을 금식을 통해 이룰 수 있다는 것이다.

그러나 우리가 잊지 말아야 할 것은 금식은 언제나 하나님 중심이어야 한다는 것이다. 하나님께 종속되어야 한다. 우리가 아닌 하나님이 주체가 되는 금식을 해야한다. 포스터

47) Mike Bickle & Dana Candler, *The Rewards of Fasting*, 유종걸·김용민 역, 『금식이 주는 축복』(서울: 순전환 나드, 2007), 36-39쪽.

48) 김정준, 『존 웨슬리의 영성수련과 현대 영성교육적 의미: 제정된 은총 수단을 중심으로』, 『종교교육학연구』제28권(서울: 한국종교교육학회, 2008), 30쪽.

49) Zentezen Franklin, 앞의 책, part II.

50) 위의 책, 45쪽.

51) Marilyn Hickey, *The Power of Prayer and Fasting: 21 Days that can Change Your Life*, 조계광 역, 『금식기도의 능력』(서울: 생명의 말씀사, 2007), 97-98쪽.

는 또한 금식과 섬김이 하나가 되어야 한다고 말한다.⁵²⁾ 구약시대에서도 금식은 언제나 사회정의 실천과 관련이 되어 있었다는 것은 놀라운 일이 아니다. 마카리나 비더케(Marcarina Wiederkehr)는 우리가 금식을 통해서 진정한 봉사를 준비할 수 있다고 표현하고 있다. 왜냐하면 “진정한 금식을 하려면 하나님의 은혜와 사랑을 충분히 맛보고 그 사랑에 응답하기 위해서 다른 사람을 사랑하는 행위가 필요”⁵³⁾하기 때문이라고 설명한다.

금식은 우리를 정결케 한다. 금식은 우리의 육체를 깨끗하게 해 줄 뿐만 아니라 우리의 영혼까지 순수하게 해준다. 금식은 우리가 진정 안기기를 바라고 있는 하나님의 팔 안으로 우리를 인도해 준다. 그분의 팔 안에서 우리는 더 이상 아무것도 바라지 않게 되며, 우리를 안고 계신 그분을 점점 더 닮아가게 된다. 그렇게 우리는 정의와 선, 그리고 거룩함을 갈망하게 된다. 우리는 옳은 것과 정의로운 것에 대해서 배고파하게 된다. 우리는 신앙의 성인들처럼 될 수 있기를 갈망하게 된다.⁵⁴⁾

비클과 캔들리는 금식을 통해 누릴 수 있는 내적인 보상을 다음과 같이 제시해 주고 있다.⁵⁵⁾ 먼저는, 금식은 하나님을 더 많이 받아들이기 위하여 우리의 마음을 부드럽게 하고 예민하게 한다. 인간의 본성은 굳어지기 쉽고, 주님께 둔해지기 쉽지만 금식을 통해 영적으로 예민해 질 수 있다. 둘째, 금식은 의롭고 초점에 맞춰진 삶을 위한 우리의 역량을 크게 해준다. 금식을 통해 우리의 욕망들이 변화되고, 하나님의 의를 위한 열심히 증대되며, 삶의 사소한 것들에 초점을 맞추지 않게 된다. 셋째, 금식은 계시의 영으로 마음에 빛을 제공해준다. 성령님께서 우리의 이해력에 빛을 비추어 주신다는 것이다. 넷째, 금식은 우리의 영적인 정체성에 대한 깊은 감각을 강화시킨다. 금식은 신랑되신 예수님 앞에서 신부로서의 정체성을 강화시킨다. 끝으로, 금식은 우리의 육체를 세워주고 우리의 신체적 건강과 영적인 친밀감을 증대시켜 준다.

프랭클린은 금식을 행하는 데 있어서 다음의 다섯 가지의 방법을 제시한다. 금식은 대부분 기도와 짝을 이루어 행해진다고 할 수 있는데, 프랭클린은 여기에 영의 양식인 말씀과 찬송, 조급해하지 않는 인내와 하나님의 뜻을 구하는 사랑으로 금식하기를 권면한다.⁵⁶⁾ 또한 히키는 금식의 전 과정을 단계별로 나누어 필요한 사항들을 설명해 준다. 금식을 하기 전에는 자극적인 음식을 줄이고 먹는 양도 조금씩 줄일 것을 권면한다. 또한 금식을 할 때 나타나는 두통, 입냄새, 신경과민, 피로, 어지러움, 흥분감 등이 있을 수 있지만 자연스러운 현상이고 며칠이 지나면 저절로 사라진다고 한다.⁵⁷⁾

52) Richard J. Foster, 앞의 책, 95쪽.

53) Marjorie J. Thompson, 앞의 책, 154쪽.

54) Marcarina Wiederkehr, *A Tree full of Angels: Seeing the Holy in the Ordinary* (Harper San Francisco, 1991, p. 37을 Majorie Thomson, 앞의 책, 154쪽에서 재인용.

55) Mike Bickle & Dana Candler, 앞의 책, 145-163쪽.

56) Jentezen Franklin, 앞의 책, 117-151쪽.

최일도와 김연수는 금식의 올바른 자세를 다음과 같이 제시하고 있다.⁵⁸⁾ 첫째, 금식의 동기와 목적이 영적이고 순수해야 한다. 금식은 오직 하나님을 겸손히 섬기기 위한 노력으로 선택해야 한다. 둘째, 금식의 방법이 개인의 영성생활의 진보과정과 건강에 알맞은 것이어야 한다. 감당할 수 없는 정도로 힘든 금식을 권유하거나, 스스로 그렇게 하는 것도 옳바르지 않고, 또한 환자의 경우도 건강상태에 따라 조심해야 한다. 셋째, 자기의 죄를 바로 보고 올바른 회개를 하기 위한 금식이어야 한다. 자기 의로움을 나타내는 것이 아니라 자신의 죄를 성찰하고 회개하는 기회가 되어야 한다. 넷째, 잘못된 습관이나 습관적으로 빠지는 죄에서의 해방을 위한 금식이어야 한다. 금식은 인간적인 갈망과 욕망을 복종시키는 데 좋은 영성훈련 방법이다. 끝으로, 금식은 이웃에 대한 사랑과 섬김으로 열매 맺는 것이 더욱 아름답다. 구약시대에서도 금식은 언제나 이웃사랑의 실천과 연결되어 있었다. 이런 나눔과 섬김을 통해 예수님께서 말씀하신 고난 받는 이웃 안에 계신 예수님을 섬길 수 있는 것이다. 영성훈련으로서의 금식은 자기부정에서 시작되어 이웃을 섬김으로 확장된다고 할 수 있다.

IV. 영성일기 - 예수 그리스도와 부부로 살아가기 (예수 그리스도와 연합하기)

영성일기는 요즈음 개신교, 특히 감리교단에서 파급력을 가지고 실천하고 있는 영성훈련 중 대표적이라고 할 수 있다. 유기성 목사는 영성일기를 통해 예수와 24시간 동행하는 삶을 살 수 있음을 피력하고 있다. 또한 많은 그리스도인들이 그 훈련을 시작하기 위한 세미나에 참석하고, 아날로그적 일기와 디지털 매체를 통해 영성일기를 그룹 안에서 나누고 있다. 영성일기에 관련된 연구와 구체적 지침을 제공하고 있는 저서들이 제한적이지, 본고에서는 유기성 목사의 『영성일기』를 중심으로 살펴보도록 하겠다. 그런데, 유기성 목사가 영성일기에 눈을 뜨게 된 것은 다름 아닌 필리핀 선교사로서 하나님과 점점 더 친밀해지기를 소망하며 영성일기를 통해 이 소망을 이루었던 프랭크 루박(Frank C. Laubach, 1884-1970)의 영성일기를 통해서였다. 루박은 24시간 하나님과 함께하고 있다는 친밀감을 과연 느끼고 살아갈 수 있을지를 고민하며 마침내 결단하고 매 분마다 하나님을 바라보는 삶을 사는 실험을 행했다. 그렇게 실행에 옮긴 지 6개월 만에 주님과 동행하는 삶의 눈을 뜨게 되었다.⁵⁹⁾ 루박은 그의 일기를 “오늘보다 내일 더 하나님과 친밀하

57) Marilyn Hickey, 앞의 책, 265-272쪽.

58) 최일도, 김연수, 앞의 책, 208-211쪽.

59) Frank C. Laubach, *Frank Laubach's Prayer Diary*, 배웅준 역, 『프랭크 루박의 기도일기』(서울: 규장, 2012), 5-7쪽.

고 싶습니다.”⁶⁰⁾로 시작하고 있으며, 하루하루 써내려간 일기들은 진솔하고 하나님께 중심을 맞추려는 모습이 감동으로 전해진다.⁶¹⁾ 이러한 맥락은 현재 영성일기 쓰기 훈련 세미나를 활발히 진행하고 있는 유기성 목사에게서도 발견된다. 그는 영성일기를 쓴다는 것은 예수님께 항상 마음을 열어 놓겠다는 뜻이라고 하면서, 다음과 같이 말한다.

하나님이 기뻐하시는 마음을 갖기 위해 애를 쓰는 것은 무익한 노력입니다. 마음이야말로 우리 마음대로 안 되는 영역이기 때문입니다. 마음은 가장 무서운 영적 전쟁터입니다. 그렇다면 어떻게 해야 하나님이 기뻐하시는 마음을 가질 수 있습니까? 예수님을 마음에 영접하는 것입니다. 이것이 하나님이 기뻐하시는 마음을 갖는 가장 완벽한 방법이자 유일한 방법입니다.⁶²⁾

단순하고 명료하지만 가장 강력한 방법을 제시해 주고 있다. 또한 영성일기를 쓰고자 하는 이들에게 다음과 같은 지침을 제공하며 독려하고 있다.⁶³⁾ 제일 먼저, 지금 당장 일기를 쓰기 시작하라는 것이다. 하루 중에 예수님을 생각했던 순간에 대해 기록한다. 또한 예수님을 생각하지 못하고 지냈던 순간에 대해 기록한다. 하루를 지내고 기억나는 특별한 일은 무엇인가? 메모하는 습관을 가져라. 한꺼번에 몰아서 쓰려면 부담된다. 따라서 수시로 메모하여 그것을 중심으로 정리하라고 제언한다. ‘주님 바라보기’와 ‘말씀에 순종하기’에 퍼센트(%)를 매겨보라. 잠자리에 들 때, 내일 아침 눈뜰 때 주님을 생각하게 해주시도록 기도하라. 일기와 큐티와 기도시간이 부족하면 불필요하게 낭비하는 시간을 정리하라. 즉 인터넷 뉴스 보기, 텔레비전 보기, 스포츠 관람, 각종 오락시간, 사람들과 잡담 등을 정리하라. 자신의 마음을 사로잡고 있는 것이 무엇인지 분별하라. 깨달아지면 대적하고 나는 죽고 예수로 사는 십자가의 복음을 붙잡으라. 영성일기 나눔방에 등록하여 함께 하라고 권한다.

웨슬리 역시 영성일기를 은총의 수단으로 보았다. 그는 1725년부터 일기를 두 종류로 나누어 쓰기 시작했는데, 객관적 사실을 중심으로 서술한 것은 “diary”에 기록했고, “journal”은 해석을 중심으로 기록하였다. 김홍기는 웨슬리의 일기는 그의 성화생활을 가장 잘 연구해 볼 수 있는 자료라고 말한다.⁶⁴⁾ 웨슬리는 경건생활 점검목록을 만들어 일기를 쓰는 데 사용하였다. 매일 아침과 저녁에 질문을 준비하고, 그에 맞춰 생각하는 것이다. 아침은 동일한 질문을 하고, 저녁에는 요일별로 다른 질문을 준비하여 일기를 기록했다. 여기서는 매일 아침에 행했던 세 가지 질문을 보자. “첫째, 나는 하나님을 언제나

60) 위의 책, 10쪽.

61) 진 에드워드(Gene Edwards)는 다른 시대를 살았지만 하나님의 임재 안에서 살아가기를 간절히 소망했던 프랭크 루박과 17세기의 수도사였던 로렌스(Brother Lawrence)의 기도일기를 편집하여 『하나님의 임재연습 플러스』라는 책을 출판한다.

62) 유기성, 『영성일기』 인도자용 (서울: 규장, 2012), 25쪽.

63) 위의 책, 31쪽.

64) 김홍기, 앞의 책, 258-259쪽.

최우선으로 생각하는가? 둘째, 어제 저녁 이후에 내가 어떻게 행동했는지 자신을 살펴보았는가? 셋째, 오늘 내가 할 수 있는 선한 일을 다 하면 나의 소명에 충실할 결심이 되어 있는가?”의 질문으로 하루를 시작하였다.⁶⁵⁾

권희순도 영성일기를 쓰는 것은 그 자체가 기도라고 하면서, 오래 전부터 영성의 대가들은 영성훈련의 일환으로 영성일기를 정기적으로 썼다고 알려준다. 또한 경건일기의 양식을 다음과 같이 제공해 주고 있다.⁶⁶⁾ 이는 말씀묵상을 통한 삶과 일상생활 가운데 실천해야 하는 삶을 연결하는 통전적인 구성을 하고 있다.

성화 훈련을 위한 경건 일기		
년	월	일
* 경건의 수련(Works of Piety)		
1. 오늘 묵상하는 성경 말씀:		
2. 오늘 묵상 중에 주신 말씀 / 깨달은 말씀		
* 자비의 수련(Works of Mercy)		
1. 나의 삶에 대한 성찰:		
2. 오늘 해야 할 봉사:		
3. 성화 훈련을 위한 영적 결단 및 기도 제목:		
4. 중보기도 제목 및 기도 대상자 명단		

영성일기 쓰기의 유익은 무엇일까? 유기성 목사는 영성일기 쓰기를 통해, 우리의 마음이 주님 앞에 밝히 드러나는 것을 느끼게 될 것이며, 우리의 믿음과 삶에 분명한 변화가 찾아 올 것이라고 확신한다. 무엇보다 영성일기를 쓰면 예수님을 사랑하게 된다는 것이 가장 큰 변화 중 하나라고 꼽으면서 하나님과 사람들을 향한 사랑이 함께 깊어진다고 일러준다. 영성일기 쓰기를 통해서 얻게 되는 구체적 유익은 다음과 같이 제시할 수 있다. 은밀한 죄가 없어진다; 혼자 있어도 무절제해지지 않는다; 거짓말이 없어진다; 험기나 성질, 지나친 농담이 없어진다; 두려움과 염려가 없어진다; 교만하지 않게 된다; 무시로 기도가 된다; 말씀묵상이 깊어진다. 또한 영성일기를 통해, 예수님이 마음에 빛을 비추이는 것을 느끼게 된다. 그러므로 우리 마음의 깊은 곳까지 드러나게 된다.⁶⁷⁾ 금식과 마찬가지로 영성일기를 통해 우리는 부드러운 마음을 갖게 된다. 즉 하나님 말씀에 부드럽게 반응

65) 유기성, 앞의 책, 88쪽. 요일별 기도는 88-91쪽 참조.

66) 권희순, 앞의 책, 102-103쪽.

67) 유기성, 앞의 책, 71쪽.

한다. 24시간 예수님을 바라보면 부드러운 마음을 갖게 되지만 세상을 바라보면 마음이 곧 완고해지며, 악한 마음이 다시 살아난다는 것이다.⁶⁸⁾ 그렇다면 어떻게 영성일기를 써야 하는가? 다음에 제시되는 구체적인 질문들은 영성일기 쓰기를 실천하도록 독려하고 있다.⁶⁹⁾

- 어제 아침에 일어날 때 예수님을 생각했습니까?
- 식사할 때 예수님 생각을 했습니까?
- 성경을 읽거나 큐티를 할 때, 깨달은 교훈이 무엇입니까?
- 기도시간에 생각났던 것이 무엇입니까?
- 어제 하루 동안 일을 할 때, 사람을 만날 때, 혼자 있을 때 예수님을 생각하려고 노력한 적은 언제입니까?
- 노력하지 않았는데도 예수님이 저절로 생각난 적은 언제입니까?
- 예수님을 생각하지 않을 때는 마음에 무슨 생각이 있었습니까?
- 어제 하루 중에 기억에 남는 일은 어떤 것들이 있습니까?
- 기억에 남는 일들 중에 주님이 주시는 메시지는 무엇인 것 같습니다?
- 예수님이 하라고 지시하시는 것 같은 느낌이 드는 일이 있었습니까?
- 예수님이 주신 마음에 순종해보셨습니까?

24시간 예수를 생각하는 것이 어렵다고 느끼는데, 이는 우리 마음이 무엇인가로 꽁 차 있기 때문에 예수님을 생각하기 힘들다는 것이다.⁷⁰⁾ 잠언 4: 23에, “모든 지킬 만한 것 중에 더욱 네 마음을 지키라 생명의 근원이 이에서 남이니라”는 말씀처럼, 마음을 지키기 위해서는 바로 예수님을 24시간 바라보는 것이고, 그리스도와의 연합하는 일이라고 말한다. 예수께서 제자들에게 요한복음 15: 5에서 말씀하시듯, 가지인 제자들이 할 일은 열심히 예수님의 말씀대로 살고 예수님이 명령하신 것을 해하기 위해 애를 쓰는 것이 아니라, “예수님 안에 거하기를 힘쓰는 것”이라고 중심을 잃지 않도록 가르쳐 주고 있다.⁷¹⁾ 영성일기 쓰기를 통해 예수 그리스도에게 집중함으로써, 예수 그리스도와 그리스도인의 연합된 삶을 강조하고 있는 것이다.

또한 나눔방을 통해 서로 격려하고 도와줄 때, 주님과와의 교제를 지속하는데 힘을 얻을 수 있음을 일러준다.⁷²⁾ 나눔방의 유익은, 영성일기를 지속적으로 쓰게 되고, 혼자 쓸 때보다 더 깊은 영적 성장을 이루게 되며, 영성일기를 나눌 때 영성일기의 수준을 높일 수 있는 장점이 있다고 정리한다.⁷³⁾ 또한 나눔이 솔직함의 걸림돌이 될 것이라는 우려와는

68) 위의 책, 96쪽.

69) 위의 책, 58-60쪽.

70) 위의 책, 63쪽.

71) 위의 책, 83쪽.

72) 위의 책, 98쪽.

73) 위의 책, 99-100쪽.

달리 오히려 나눔을 통해 비로소 자신 안에 허락해서는 안 되는 것들을 정리할 수 있게 된다고 말한다.

영성일기를 쓰는 데 있어서 반드시 기억해야 하는 것은 잘 쓰는 것이 아니라 일기를 꾸준히 쓰는 것이다.⁷⁴⁾ 영성일기를 기록할 때도 말씀 묵상이 함께 병행되어야 한다. 어떤 말씀이든지 순종하겠다는 자세가 필요하다. 큐티와 암송을 하는 것은 24시간 예수를 바라보는 삶에 있어서 매우 중요하다고 알려준다.⁷⁵⁾ 또한 나눔방에서의 맺글은 또한 다른 이를 섬기는 섬김이 될 수 있다. 가르치고 훈계하는 것이 아니라 주님의 마음은 어떠하셨을지를 생각하며 격려하고, 받은 은혜를 언급할 때, 서로에게 은혜가 된다는 것이다.⁷⁶⁾

영성일기는 생활일기와는 차이가 있음을 유기성 목사는 지적한다. 자신의 내면을 면밀히 들여다보는 것도 아니고 수필도 아니다. 또한 자신의 육신의 성품이 얼마나 완고한가를 고백하는 것도 아니고, 다만 자신 안에 임하신 예수님을 바라보는 기록이 영성일기라고 할 수 있다.⁷⁷⁾ 그러므로, 주님을 바라보려고 하다가 다시 실패하더라도 가장 중요한 것은 포기하는 것이 아니라, 그 자리에서 다시 시작하는 것이다.⁷⁸⁾ 실패하더라도 지속적으로 영성일기 쓰기를 도전할 때, 우리의 삶이 바뀌어 진다는 것이다.

그럼에도 불구하고 영성일기 쓰기가 부담스러운 사람들에게 유기성 목사는, 영성일기를 쓰는 데 도움이 되는 몇 가지 방법도 제시해 주고 있다.⁷⁹⁾ 먼저, 기도문 형태로 일기를 쓰라고 조언한다. 일기를 쓰면서도 예수님을 바라보지 못할 수도 있지만 기도문 형태로 쓰면 하루의 모든 일을 주님의 눈으로 볼 수 있게 되기 때문이다. 둘째, 예수님 바라보기를 퍼센트로 매겨본다. 주관적으로 판단한 것이지만, 자신의 영적 상태의 변화를 점검하는데 좋은 자극이 된다는 것이다. 셋째, 영성일기를 하루일과를 보낸 후에 기록하지 말고, 하루를 시작하면서 주님과 함께 일정을 세워 본다. 이렇게 하면 즉흥적으로 살지 않고 미리 정한 일정을 따라 살게 되고 시간 낭비가 거의 없어진다는 것이다. 끝으로, 영성일기 애플리케이션을 활용한다. 시간 활용과 영성일기를 위한 메모 저장 기능을 이용하여 시간의 부담을 더 받으며 영성일기를 쓸 수 있고, 또한 자투리 시간을 활용하여 함께 참여하는 조원들의 일기를 수시로 확인하고 맺글도 달 수 있는 이점이 있다.

제자훈련의 형태로 영성일기 쓰기 훈련을 마치는 마지막 모임에서는 간증문을 작성하여 서로 나누게 되는데, 다음 사항을 토대로 작성하여 함께 나누도록 한다: 영성일기 제자훈련에 지원한 동기, 강의와 나눔을 통해서 받은 은혜, 영성일기를 쓰면서 얻은 영적 유익, 영성일기를 쓰기 시작한 후 구체적인 삶의 변화, 앞으로 주님과 동행하는 삶을 위

74) 위의 책, 102쪽.

75) 위의 책, 152-153쪽.

76) 위의 책, 103쪽.

77) 위의 책, 181쪽.

78) 위의 책, 162쪽.

79) 위의 책, 185-187쪽.

한 결단을 기록한다.⁸⁰⁾

영성일기는 24시간 주님의 마음 안에 거하고자 행하는 영성훈련이라고 할 수 있다. 예수 그리스도께 쫓대를 쫓고 달려가는 과정이 바로 영성일기 쓰기라고 생각된다. 영성일기를 쓰고 나눔에 있어, 중요한 것은 제자훈련처럼 정기적으로 만나 함께 나누고, 헤어져 있는 시간에도 전자매체를 통하여 서로를 격려하고 서로에게 자극이 되어 줄 수 있다는 점이다. 오늘을 살아가는 세대들의 특성에도 부합한다고 본다. 또한 마음과 생각을 온전히 지키기 힘든 시대에서 생활하며 주님께 집중함으로써 세상의 변화에 두려워하지 않고 맞설 수 있는 그리스도인 한 사람 한 사람을 만들어 나가는 것이라 할 수 있다.

V. 나가는 말: 예수 그리스도 가정 세우기

앞서 금식과 영성일기 쓰기의 영성훈련을 살펴봄에 있어서, 필자는 금식을 신랑을 기다리는 신부의 마음으로 살아가기라고 부제를 붙였고, 영성일기 쓰기를 신랑을 맞이한 신부가 예수 그리스도와 부부로서의 연합된 삶을 살아가는 모습으로 비유하여 제목을 붙였다. 자기의 생각과 자기의 욕심을 버리고 자신의 연약함을 깨달으며 자신을 영적으로 준비(치장)하는 아름다운 신부가 신랑 되신 예수를 맞이하여 그 분의 뜻을 자기 마음에 채우며 이 땅의 삶을 그리스도와 연합하여 살아가는 모습이 바로 그리스도인이 나아가야 할 바라고 생각하기 때문이다. 그런 의미에서 영성일기는 우리의 삶 가운데 무엇을 기준으로 삼고 살아가야 하는지를 명확히 알고 행하는 데 유익하다. 신랑을 기다리던 신부가 예수 그리스도를 신랑으로 맞이하여 한 가정으로 세워졌으니, 이제는 부부가 되어 영적 자녀들을 낳는 예수 그리스도의 가정으로 살아가는 것이 앞으로 걸어가야 하는 길이라고 생각된다.

미래를 향한 발걸음은 현재에 대한 비판적 성찰 위에서 진행되어야 할 것이다. 그렇다면, 현재 한국 개신교회에서 행하고 있는 영성훈련은 어떠한가. 본고에서 다룬 금식과 영성일기를 포함하여 영성훈련 전반에 관해, 몇 가지를 생각해 볼 수 있겠다.

첫째, 영성훈련이 몇몇의 훈련으로 집중되어 있다는 점이다. 기도하면 통성기도와 묵상기도, 성경읽기하면 통독과 말씀묵상 등으로 제한되어 실천되고 있다. 웨슬리와 포스터가 제시하고 있는 영성훈련의 다양성을 생각해 볼 때, 심한 편식에 빠져 있다고 본다. 또한 행해지고 있는 훈련들조차 특정한 방식으로 고정되어 있다고 생각된다. 예를 들어, 기도를 중요시하면서도 관상기도나 예수이름기도 등은 개신교에서는 상당히 낯설어 하는 기도의 방식이다.

80) 위의 책, 198쪽.

둘째, 영성훈련을 행하는 자신에게만 그 관심이 집중되어 있는 경향이 있다. 앞서 히키와 프랭클린이 제시하고 있는 금식의 유익은 대부분이 금식하는 자신에게만 집중되어 있다. 이는 구제와 연결되어 있는 금식과는 분명 거리가 있다. 금식을 통해 금식하는 자신에게는 영적으로 정결하게 되고 하나님의 은혜가 임했다면, 내가 취하지 않는 음식이 나 아닌 다른 배고픈 이의 허기를 채울 수 있도록 흘러가도록 하는 것이 하나님께서 기뻐하시는 진정한 금식이 될 수 있을 것이다. 영성일기 역시 함께 소그룹을 통해 나누고, 삶의 상황 속에서 구체적인 성찰과 행함이 수반되지 않고서는 자신과 하나님과의 관계로만 국한될 수 있는 위험이 도사리고 있다.

끝으로, 영성이라는 것을 지극히 사적인 영역의 문제로 국한시키거나 특별한 무엇을 행하는 것으로 오해하는 경향이 있다. 예배도 영성훈련임을 인식하지 못한다거나 영성훈련이란 사적으로 은밀히 행해지는 것으로 제한하는 사람들이 있음을 주위에서 쉽게 접할 수 있다. 그러나 앞서 살펴 본 바와 같이, 삶의 전반을 아우르는 다양한 훈련이 있음을 쉽게 알 수 있다. 함께 실천하고 함께 성장하며 그리스도의 완전에 이르는 길이 있음에도 불구하고 많은 그리스도인들은 그렇게 하지 못하는 실정이다.

그렇다면, 영육의 강건함과 그리스도인으로서 선한 영향력을 세상에 끼칠 수 있는 영성을 위해 미래에 요구되는 영성훈련 방향에의 함의를 생각해 보도록 하자.

먼저는, 영성훈련의 핵심은 하나님 중심이라는 사실을 잊어서는 안 된다. 우리 자신의 영달(榮達)을 위한 것이 아니라 하나님의 뜻을 구하고, 그 뜻을 이루기 위한 영성훈련이 우리에게 필요하다는 말이다. 목적과 수단이 전도되지 않도록 주의해야 한다. 하나님과의 구속의 상호작용에 기초하지 않는다면 지나가는 유행이 되고 말 것이라는 윌라드의 경고를 깊이 새겨야 할 것이다.

둘째, 특정한 영성훈련에 편중되지 않고 다양한 영성훈련들이 실천될 수 있도록 도와야 할 것이다. 예를 들어, 복잡다단한 삶을 정신없이 살아가는 우리들에게 단순한 삶을 위한 영성훈련은 분명 의미하는 바가 크다고 하겠다. 또한 정보와 미디어의 홍수 속에 살아가고 있는 오늘날의 세대들에게 미디어 금식훈련은 새로운 도전이 될 것이다. 렉시오 디비나와 같이 통전적인 말씀 읽기, 관상기도와 침묵수행, 순종과 섬김 등 다양한 훈련들이 있음을 알리고 함께 하는 과정이 필요하다. 그렇기에 전문 목회자나 영성 학자들은 하나님의 마음을 알아가는 다양한 영성훈련을 소개하고, 특정 훈련에 편중되지 않도록 균형을 유지할 수 있도록 돕는 것이 필요하다.

셋째, 모든 영성훈련이 자신만을 위해서 행해져서는 안 될 것이다. 금식 역시 자신의 영적 성장을 도모하는 데에만 마음을 두어서는 안 된다. 살아있는 유기체는 증식하기 마련이다. 선한 영향력을 통해 영적 자녀들을 낳아 번성케 하는 것이 건강한 그리스도의 가정이고 그리스도 공동체라고 할 것이다. 선한 영향력을 주변으로 퍼져나가게 하여 이 땅에 영육이 강건한 그리스도인의 공동체들이 세워지기를 기대하며 자신과 공동체를 위한

훈련이 균형을 유지할 수 있어야 할 것이다. 최일도와 김연수는 영성훈련을 통해 종말론적 영성과 육화론적 영성이 균형을 이루어 나가야 함을 강조하고 있다. 종말론적 영성이란 수직적 영성으로 하나님과 나와의 관계를 보다 깊게 하는 것이고, 육화론적 영성은 수평적 영성으로 이웃의 아픔과 필요에 응답하고 돌보는 것을 의미한다.⁸¹⁾ 앞서 살펴보았듯이, 영성훈련은 수직과 수평이 균형을 이루고, 우리의 내면과 외면을 아우르는 통전적인 행위라고 할 수 있다. 또한 그리스도의 완전을 향해 나아가는 과정이라고 하겠다. 이렇게 볼 때, 금식과 영성일기 쓰기는 수평과 수직을 아우를 수 있는 영성훈련의 좋은 예라고 할 수 있다. 금식은 하나님 앞에 자신을 정결하게 하는 것에 집중해 있는 것으로 보이기 쉽지만, 안에서 이루어진 정결한 삶은 밖으로 드러나게 마련이기 때문이다. 영성일기 역시 예수 그리스도와 연합하고 예수 그리스도의 뜻을 일상의 삶 가운데 실천할 수 있기에 그렇다.

마지막으로, 다양한 영성훈련의 개발이 필요하다고 할 수 있다. 복음의 본질은 변하지 않더라도 그 본질을 전달하는 매개체는 시대에 따라 변해야 생명력을 갖고 사람들에게 전해질 수 있다. 영성훈련의 목적은 변하지 않지만 그 목적을 이루기 위해 행해지는 훈련들은 다양화될 필요성이 요구된다. 포스트모더니즘 시대에는 이 시대에 적합한 훈련들을 찾아 신앙공동체 안에서 공유하고, 함께 실천해 나가야 할 것이다. 또한 다가올 미래에는 그 시대에 적합한 영성훈련이 필요할 것이다. 틈튼은 전통적인 영성훈련들이 영성을 살찌우는 자양분으로 작용하기 위해서는 우리 시대에 맞게 해석하고 실험하는 것이 필요하다고 역설한다. 현재의 상황에 예민해져서 낡은 것과 새로운 것을 끊임없이 조화시켜 나가면서 활기 넘치는 영성훈련을 행해야 한다고 조언하고 있다.⁸²⁾ 카모디(J. Carmody) 역시 영성훈련의 개념은 시대의 조류에 따라 변화되어 왔음을 지적하면서, 오늘날 개신교 영성이 수도권적 영성을 배격하고 성서 연구 중심의 영성훈련에만 치우친 결과, 영적인 갈급함에 이르게 되었다면서 새롭게 형성된 개신교 영성으로 새로운 영성운동이 일어나야 함을 지적하고 있다.⁸³⁾ 자신이 속한 종교와 종파를 넘어서서, 물론 거기에는 위험이 도사리고 있지만, 서로에게서 유익한 점들을 배우려는 노력 역시 우리의 영성을 위해서 유익하다고 할 수 있다.

오늘날 세계의 변화 속도는 점점 더 빨라지고 그 결과를 예측하기 힘들 정도로 변화폭이 크다고 할 수 있다. 우리의 마음과 생각을 지키기 어려워지는 시대를 살아가면서 세상에 휩쓸리지 않고 세상에 선한 영향력을 끼치며 살아가기 위해서 우리는 다양한 영성훈련을 통해 더욱 하나님의 뜻을 우리의 삶 가운데 실천할 수 있도록 해야 할 것이다.

본 논문에서 살펴 본 금식과 영성일기는 수많은 영성훈련들 중 일부일 뿐이다. 물질적

81) 최일도, 김연수, 앞의 책, 30쪽.

82) Marjorie J. Thompson, 앞의 책, 40-41쪽.

83) 권희순, 앞의 책, 13쪽.

풍요를 누리며 살아가는 오늘날의 사람들에게, 또한 자신의 특정 목적을 위해 단식을 하는 사람들에게, 자기 마음을 다스릴 수 없어 정욕에 휘둘러 살아가는 사람들에게, 하나님의 뜻에 귀 기울이지 못하고 자신의 뜻과 생각을 따라 살아가는 사람들에게 하나님이 주체가 되어 실행하는 금식과 24시간 예수 그리스도와 교제를 나누며 예수를 바라보기에 집중하는 영성일기 쓰기를 권하며 함께 하기를 기대한다.

톰슨은 우리에게, “아무리 영성생활 전문가가 된다고 하더라도 우리는 영성생활의 기본 원리를 실천하는 수준에서 결코 벗어날 수 없다”⁸⁴⁾고 일러준다. 우리가 행하는 영성훈련이 쉽지는 않지만 그렇다고 대단히 어려운 일도 아니다. 알고 있는 기본을 우리 삶 가운데 하나하나 행하는 것이라고 할 수 있다. 우리 속담에 구슬이 서 말이라도 꿰어야 보배라 하였다. 우리의 일상을 통해 실천되지 않는다면 영성은 죽은 영성이 될 수밖에 없고, 영성이 있다고 할 수도 없을 것이다. 온전하게 하시는 그리스도를 바라보고 이 훈련의 과정을 묵묵히 밟아 나아간다면, 마침내 그리스도의 장성한 분량에 이르게 될 것이라 소망한다.

84) Marjorie J. Thompson, 앞의 책, 14쪽.

참고문헌

- 강희천, 『기독교교육의 비판적 성찰』, 서울: 대한기독교서회, 1999.
- 권희순, 『웨슬리 영성수련 프로그램』, 서울: kmc, 2006.
- 김경재, 『그리스도인의 영성훈련』, 서울: 대한기독교서회, 1992.
- 김정준, 「존 웨슬리의 영성수련과 현대 영성교육적 의미: 제정된 은총 수단을 중심으로」, 『종교교육학연구』 제28권(서울: 한국종교교육학회, 2008).
- 김홍기, 『존 웨슬리의 성화론』, 서울: 한들출판사, 2008.
- 손원영, 『영성과 교육』, 서울: 한들출판사, 2004.
- 유기성, 『영성일기』인도자용, 서울: 규장, 2012.
- 이후정, 「성화의 길: 웨슬리적 영성수련」, 『기독교사상』 제501호(서울: 대한기독교서회, 2000).
- 정강길, 「영성과 영성수련에 대한 새로운 이해」, 『한국조직신학논총』 제20집(서울: 한들출판사, 2008).
- 조은하, 『통전적 영성과 기독교교육』, 서울: 한들출판사, 2004.
- 최용범, 『영성훈련과 교회 성장』, 서울: 보이스사, 1996.
- 최일도 · 김연수, 『영성수련의 실제』, 경기: 도서출판 다일, 2010.
- 최창국, 「구원론적 프락시스(praxis)로서 영성 훈련의 내적 역학」, 『성경 신학』 제55권(한국 복음주의신학회, 2010).
- Bickle, Mike & Dana Candler, *The Rewards of Fasting*, 유종걸, 김용민 역, 『금식이 주는 축복』, 서울: 순전한 나드, 2007.
- Dunnam, Maxie, *The Workbook of Spiritual Disciplines*, 이연승 역, 『영성훈련』, 서울: 도서출판 세복, 2002.
- Foster, Richard J., *Celebration of Discipline*, 편집부 역, 『영적성장을 위한 제자훈련』, 서울: 보이스사, 1999.
- Hickey, Marilyn, *The Power of Prayer and Fasting: 21 Days that can change your Life*, 조계광 역, 『금식기도의 능력』, 서울: 생명의 말씀사, 2007.
- Laubach, Frank C., *Frank Laubach's Prayer Diary*, 배웅준 역, 『프랭크 루박의 기도 일기』, 서울: 규장, 2012.
- Sweet, Leonard I., *Postmodern Pilgrims: First Century Passion for the 21st Century World*, 김영래 역, 『영성과 감성을 하나로 묶는 미래교회』, 서울: 좋은 씨앗, 2002.
- Thompson, Marjorie J., *Soul Feast: An Invitation to the Christian Spiritual Life*, 고진옥 역, 『영성 훈련의 이론과 실천』, 서울: 도서출판 은성, 1996.
- Willard, Dallas, *The Great Omission*, 윤종석 역, 『잊혀진 제자도』, 서울: 복있는 사람, 2007.

원고접수일: 2013년 11월 10일 심사일: 2013년 11월 27일 게재확정일: 2013년 12월 10일
연구자소개: 박미경

① 전공: 기독교교육학

② 관심영역: 삶과 삶의 연결을 위한 기독교교육, 리추얼 연구, 기독교 아동 교육, 기독교 가정교육, 교회와 가정의 파트너십, 다문화교육, 기독교 평생교육 등.

③ 주요논문: “Christian Education for Children: An Experiment in Embodiment of Faith”, “누가 나의 가족입니까?: 다문화사회를 향한 한국의 잠재력”, “Reconsidering and Creating Story for Building a Family in the Age of Destruction of Home”, “Response to ‘Christian Education, Globalization, and Civil Society’”, “A Historical Continuity on Christian Education for Children: Focus on Horace Bushnell and Elizabeth Caldwell”.

④ E-mail: lovelymikyong@hotmail.com

Abstract

The Present and Future of the Protestant Spiritual Discipline: Focusing on Fasting and Spiritual Journal

Park, MiKyong

United Graduate School of Theology
Yonsei University

This study aims at considering the present Protestant spiritual disciplines, reviewing them critically and proposing some implications for the Christian community. “Spiritual discipline” means holistic exercises that help individuals follow Jesus' way in their daily lives.

Fasting means abstaining from food for a spiritual purpose. The Bible says fasting is a Christian duty. There are many benefits from fasting both personally and for the community, such as spiritual sensitivity and helping others in need. Fasting is, however, performed carefully based on an individual's health and nutritional condition. Writing a spiritual journal is a way of walking with Jesus in daily life. A spiritual journal is also useful to build a spiritual community for oneself and toward the broader community. Methods and some tips for writing spiritual journals are also examined.

Based on the examination of those disciplines, there are some implications for future spiritual disciplines as well. First of all, we need to keep in mind that the purpose of all spiritual disciplines is focused on God. Second, the Christian community has to perform diverse spiritual disciplines from Christian tradition. Third is that the individual has a good influence on the world, not to limit the spiritual discipline to oneself only. Finally, the faith community and ministers try to develop new spiritual disciplines that are effective and beneficial to Christians and the community as a whole.

Key words: spirituality, spiritual discipline, Protestant spiritual discipline, fasting, spiritual journal, future direction of the spiritual discipline.