

[아버지 칼럼 3]

웰빙 크리스천 패밀리

김학중 목사 / 페이지 수: 3

최근 열병처럼 퍼지고 있는 웰빙 라이프 스타일은 육체의 건강과 정신의 건강을 동시에 추구하는 새로운 차원의 건강 회복 운동입니다. 단순히 경제적으로 잘먹고 잘사는 것에서 벗어나 정신적으로 건강하고 풍요로운 삶을 추구하는 현대인들 삶의 최근 모습을 통칭하는 말이라고 할 수 있습니다. 이러한 웰빙은 육체적, 정신적, 사회적 측면으로 나누어 볼 수 있는데 웰빙의 최종 단계라고 볼 수 있는 사회적 웰빙은 개인의 건강한 육체와 정신을 토대로 자신이 속한 가정이나 학교, 직장의 공동체 속에서 만족감과 성취감을 느끼는 것입니다.

인간은 결코 혼자서는 살 수 없는 사회적 존재입니다. 그래서 고대 희랍의 철학자 아리스토텔레스는 “인간은 사회적인 동물이다”라고 말하였습니다. 이처럼 사회적 존재인 인간은 지속적으로 가족과 이웃, 학교, 직장 등과 같은 다양한 공동체를 통하여 많은 영향을 주고 받으며 살고 있습니다.

사회적 동물인 인간은 혼자서 살아가는 것보다는 여럿이 함께 모여 사는 것이 더욱 건강에 좋다고 합니다. 최근 장수 하는 사람들을 대상으로 한 조사 및 연구 결과에 의하면 장수하는 사람들의 가정은 주로 3~4대가 함께 모여 사는 경우가 많았다고 합니다. 인간의 육체와 정신건강에는 가족간의 사랑이 매우 중요한 것입니다. 때때로 병에 걸렸을 경우에도 혼자만 떨어져서 받는 ‘개인 치료’보다는 여러 명의 환자들이 함께 모여서 치료를 받거나 가족들과 함께 생활하면서 치료를 받는 ‘공동체 치료’가 훨씬 더 효과적이라고 합니다.

불화한 가정의 가족들은 남녀노소 할 것 없이 여러 가지 각종 질병에 걸리는 확률이 화목한 가정과 비교하여 몇 배나 높다고 합니다. 이처럼 가족간의 사랑과 화목은 인간이 섭취해야 할 탄수화물, 지방, 단백질 혹은 미네랄 비타민 등과 같은 필수 영양소보다도 더욱 더 사람을 건강하게 만들어 줍니다. 그러므로 가정의 화목이야말로 건강한 개인과 사회의 산실이라 할 것 입니다.

얼마전 직장 남성을 대상으로 한 설문 조사에서 ‘가정화목이 제1의 행복조건’으로 꼽혔었습니다. 시중의 유명한 모 그룹이 최근 자사 30~40대 기혼 남성 사원 184명을 대상으로 실시한 설문조사에 따르면 행복한 삶의 가장 큰 조건으로 ‘가정의 화목’이 전체의 59%로 첫 번째로 꼽혔습니다. 다음으로 자아실현, 건강, 경제적 부 등의 순서로 꼽혔다고 합니다. 이처럼 가정의 화목이야말로 웰빙의 가장 중요한 토대가 아닐 수 없습니다.

그렇다면 과연 크리스천 가정의 웰빙은 어떻게 이루어 나가야 할까요?

무엇보다도 크리스천 가정의 웰빙을 위하여 첫째, 부모님을 공경해야 합니다. 구약성경 출

애굽기 20장 12절에서 “너는 네 부모를 공경하라 그리하면 너의 하나님 나 여호와가 네게 준 땅에서 네 생명이 길리라”고 말씀하셨습니다. 이 말씀은 부모를 공경하는 하나님의 백성을 축복하시겠다는 약속의 말씀입니다. 사도 바울은 부모를 공경하는 것의 중대함을 일깨워 주고자 신약성경 에베소서 6장 2절의 말씀을 통하여 “네 아버지와 어머니를 공경하라 이것이 약속 있는 첫 계명이니”라고 말씀하였습니다. 따라서 크리스천 가정의 웰빙은 부모님을 공경하는 것으로부터 시작 되어야 할 것입니다.

크리스천 가정의 웰빙을 위하여 둘째, 부부간에 서로 사랑해야 합니다. 신약성경 에베소서 5장 31절로 33절에는 “이러므로 사람이 부모를 떠나 그 아내와 합하여 그 둘이 한 육체가 될찌니 이 비밀이 크도다 내가 그리스도와 교회에 대하여 말하노라 그러나 너희도 각각 자기의 아내 사랑하기를 자기같이 하고 아내도 그 남편을 경외하라”는 말씀이 기록되어 있습니다.

한국인의 가정은 유교의 봉건주의적 생각으로 부인을 남편의 종속물로 생각하거나 남편의 사회 진출 도구로 생각하는 경향이 아직도 뿌리 깊이 남아 있는 것이 사실입니다. 그러나 가정의 화목을 위해서는 서로가 도와주는 배필로서의 부부 사랑이 절실하게 요구됩니다. 여러분들은 혹시 ‘부부의 날’이라는 기념일에 대하여 들어 보신 적이 있으십니까? 이혼율 증가 등으로 인한 가족해체 위기에 대해 사회 전반적인 우려가 높은 가운데 ‘부부의 날’ ‘아내의 날’ 등 부부의 의미를 되새기고 가족 사랑을 복돋우는 기념일들이 새롭게 신설되었습니다. 그 중에서도 ‘부부의 날’은 지난해 국회를 통과해서, 올해 5월 21일부터 기존의 ‘어린이날’ 혹은 ‘어버이날’처럼 가정의 달인 5월의 중요한 기념일로 시행되고 있습니다.

신약성경 마태복음 19장 6절 말씀에서 주님은 부부간의 관계를 말씀하여 주셨습니다. “이러한즉 이제 둘이 아니요 한몸이니 그러므로 하나님이 짝지어주신 것을 사람이 나누지 못할 지니라” 부부는 한몸이라는 것입니다. 사람이 부모를 떠나 결혼하여 만드는 가정은 하나님께서 만드신 신성한 것입니다. 그러므로 이혼을 한다거나 상대방을 정신적으로, 육체적으로 괴롭히는 것은 생명과 복의 원천이신 하나님의 미움을 받는 행동인 것입니다.

크리스천 가정의 웰빙을 위하여 셋째, 부모와 자녀간에 서로 사랑해야 합니다. 부모와 자녀간의 사랑을 위하여 먼저 부모는 지혜롭게 자녀를 양육해야만 합니다. 부모된 사람이라면 누구나 자녀가 성공적이고 건강한 삶을 살아가길 바랄 것입니다. 그것을 위해서 자녀에게 다음의 일을 꼭 해주어야 할 것입니다. 무엇보다도 먼저, 하나님을 경외하는 것을 말이나 삶의 행동을 통하여 모범으로 가르쳐 주어야 합니다.

신명기 4장 10절 말씀에 “네가 호렘산에서 네 하나님 여호와 앞에 섰던 날에 여호와께서 내게 이르시기를 나를 위하여 백성을 모으라 내가 그들에게 내 말을 들려서 그들로 세상에 사는 날 동안 나 경외함을 배우게 하며 그 자녀에게 가르치게 하려 하노라 하시매”라고 말씀하셨습니다. 또한 자녀들을 노엽게 하지 말고 사랑과 관심을 최대한 주십시오. 신약성경 에베소서 6장 4절의 말씀에 “또 아비들이 너희 자녀를 노엽게 하지 말고 오직 주의 교양과 훈계로 양육하라”고 하였습니다. 사랑 받지 못한 자녀들은 비뚤어질 뿐만 아니라 성장 부진, 지능 저하, 병치레가 많을 수 밖에 없습니다. 그러나 부모의 사랑을 충분히 받고 자란

자녀들은 생명력이 넘쳐 몸과 마음이 건강해질 것입니다.

가정이 건강해야 사회도 건강해질 수 있습니다. 가정에 희망이 보여야 사회도 희망이 보이게 될 것입니다. 하나님께서 짝지워 주신 신성한 가정이 건강하고 행복해야 그 사회 공동체 모두가 행복하고 건강해질 것입니다. 개인의 건강한 삶과 사회의 건강한 성장은 가정의 화목에서 출발하는 것입니다. 부모를 공경하고, 부부간에 사랑하며, 하나님의 말씀으로 자녀를 양육하는 삶이야말로 이 시대 크리스천 가정의 웰빙의 완성인 것입니다.

<김학중 / 새안산레포츠포교회 담임목사>

* 출처 : 두란노 아버지학교(<http://www.father.or.kr>)