

똥똥한건 싫어...!

안녕하세요? 이번 시간은 우리 몸무게와 음식과의 관계에 대해서 생각해 보기로 하죠.

여러분은 자신이 똥똥하다고 생각하세요? 아니면, 너무 말랐다고 생각 하시나요?

우리나라 청소년들은 대개 똥똥하다고 생각하는 경우가 많구요, 똥똥하지 않은데도 똥똥하다고 생각하는 사람들이 많아요. 그러니까, 막연하게 똥똥하다, 아니다 하고 혼자 생각하는 것보다 전문적인 방법으로 진짜 똥똥한지를 알아보는 것도 좋겠어요.

제가 걱정하는 똥똥보들은 진짜 똥똥보들을 말해요. 자기도 그렇게 생각하고, 남들도 다 그러고, 의사 선생님도 비만이라고 판정하시는 그런 사람들 말이에요.

제가 얼마 전에 어떤 인터넷 사이트를 보니까 요즈음에 살찐 사람들이 하도 많아져서 지구가 자전하는게 점점 힘들어진다고 하는 말이 나와 있었어요.

물론 이건 농담이지요. 하지만, 우리 주변에는 비만으로 고생하는 친구들이 많아지고 있는 것이 사실이에요. 서울시 교육청에 따르면 시내 초, 중, 고생에 대한 체질검사에서 체중표준치를 30% 초과해 고도비만으로 분류된 학생은 94년 4,035명에서 95년 9,140명으로 늘어난 데 이어 96년 15,045명으로 다시 증가해 2년 사이 273%나 늘어났어요.

어린이와 청소년 비만은 빨리 바로 잡지 않거나 정도가 심할 경우 성인에게서 나타나는 합병증까지도 일어나게 되요. 즉, 고혈압, 고지혈증, 심장병, 당뇨병 등이 발생하는 거지요.

이런 육체적인 병뿐만 아니라, 친구들에게 집단 따돌림을 당한다든지, 자기 외모에 대해 걱정하면서 심리적으로도 많은 스트레스를 받게 되고 심해지면 우울, 불안, 스트레스 증세를 흔히 나타내는 거죠. 더 심하면, 우울증이나 자폐증까지도 발전되는 경우가 많아요. 비만은 정말 안 좋은 거지요.

해결책이 없을 까요? 해결책은 비만의 원인을 제거하는 것인데, 비만의 원인은 복잡하고 어려운 문제가 아니라 우리가 너무나 잘 알고 있는 것입니다.

세 가지 비만의 원인 같이 볼까요?

비만의 원인 : 1. 과식이나 편식

2. 활동이나 운동 부족, 잘못된 생활 습관

3. 정신적 스트레스 또는 정신적 질병

과식, 운동 부족 그리고 정신적인 스트레스를 들 수 있습니다.

그런데 중요한 것은 이 세 가지가 독립적인 것이 아니고 서로 상관관계가 있다는 것입니다. 즉, 과식을 하더라도 운동을 많이 하면 살이 찌지 않죠. 반대로, 적당량을 먹더라도 활동량이 부족하면 비만이 될 수 있는 거구요. 또, 스트레스를 많이 받은 상태에서는 대개 많이 먹는 경향이 있고, 또, 운동량이 부족할 때 정신은 스트레스에 더 잘 노출되지요.

그러니까, 비만은 그 사람의 생활 전반에 문제가 있기 때문이라고도 할 수 있는 거죠.

이제 원인을 알았는데, 비만의 치료는 어떻게 해야 할까요?

원인의 반대대로 하면 되는 거예요.

- 비만의 해결책 : 1. 과식, 편식 하지 말고 골고루 천천히 먹는다
2. 적당량 운동을 하고 눕거나 앉아있는 시간을 줄이도록 노력 한다
3. 마음을 편안하게 하고 자신의 생활을 점검 한다

먼저, 음식을 골고루 먹으라는 거지요, 편식을 하지 말고. 그리고 일주일에 3회 이상 몸에 땀이 나도록 운동을 하고 마음을 편안하게 가지라는 거예요. 이런 방법들은 전 세계의 식품 과학자들과 영양학자들이 모두 권고하고 있는 사항이에요. 꼭 따르도록 해야 되는 거예요. 그리고 이 세 가지만 지키면 다른 특별한 것을 하지 않아도, 우리들은 건강하게 살 수 있어요.

그리고, 두 번째는 적당한 운동이죠.

옛날 역사를 들여다보면 뚱뚱한 사람이 처음 기록으로 등장하는 것은 구약 성경의 사무엘상 같아요. 사무엘상 4장 18절을 보면, 엘리 선지가 너무 뚱뚱해서 의자에서 떨어지면서 목이 부러져 죽었다고 씌어있어요. 그리고, 성경이 아닌 역사책에서는 그리스, 로마 시대의 왕족이나 귀족들에게서 비만한 사람들이 있었다고 기록되어 있어요.

목축과 농사를 지으며 살던 농업 시대에는 일을 많이 하던 노예와 평민층에서는 뚱뚱보가 없고, 일을 하지 않는 귀족과 부유한 신분층에서 뚱뚱보들이 있었던 기록이에요. 활동량이 적은 사람이 많이 뚱뚱해 지는 거지요.

본격적으로 비만이 많아 진 것은 산업혁명 이후 기계가 사람의 일을 대신 하면서 생겨났고, 선진국이 후진국보다 더 많이, 부자들이 가난한 사람보다 더 많이 뚱뚱해 진거예요.

역시 많이 먹고, 활동이 줄어들었던 때문인 거죠.

요즘은 어떤가요?

컴퓨터가 사람들에게 많은 도움을 주기도 하지만, 비만을 많이 키워주기도 했습니다. 농구 할 시간에 배틀넷하고, 축구 할 시간에 PC방에서 축구 게임하고 그런 거죠.

쇼핑하러 백화점 가는 대신 인터넷으로 물건 주문하고 택배로 받고, 서점 가는 대신 인터넷으로 책 주문하고, 영화관이나 비디오 빌리러 가는 대신 인터넷으로 영화보고 그런 거죠.

자, 이제 마무리 하겠습니다.

뚱뚱보가 되지 않으려면, 먼저 천천히 먹는다. 학교 갔다 집에 와서 배고파 죽겠는데 어떻게 천천히 먹어? 어떻게 하죠?

예, ‘감사기도’ 하세요. 눈을 감고 생각해 봐요. 내 코 밑으로 솔솔 들어오는 이 냄새...

우리 식탁의 모든 음식은 하나님이 만드신 것에서 와요. 단 한 가지도 하나님이 만들지 않은 게 없어요. 소고기는 소, 돼지고기는 돼지, 동물과 과일과 채소...

설탕은? 하얀 가루, 하나님이 안 만들고 사람이 만들었어요? 설탕은 사탕수수나 사탕무에서 당분을 추출해서 만드는 거예요.

겨자는요? 겨자나무에서 타작한 겨자씨에서 짜는 양념이에요.

우리 입으로 들어가는 모든 음식, 마실 것들 다 하나님이 만드신 거예요. 그러니까 음식이

우리 몸에 입을 통해 들어 올 때, 우리를 살게 하는 하나님의 사랑도 종류별로 쑥 들어오는 거예요. 하나님 사랑을 조금만 받고 싶으면 편식하세요. 그러면 하나님 사랑이 줄어들고, 우리 몸은 병들어요.

“오늘날 우리에게 일용할 양식을 주옵시고 우리가 우리에게 죄 지은 자를 사하여 준 것이 우리 죄를 사하여 주옵시고 우리를 시험에 들게 하지 마옵시고 다만 악에서 구하옵소서” (마태복음 6:11-13)

“모든 육체에게 식물을 주신 이에 감사하라 그 인자하심이 영원함이로다” (시편 136:25)

그 감사도 없이 ‘돼지처럼, 개처럼 마구 입으로 음식을 쑥 넣는 나 자신이 너무 싫다’ 그런 생각이 들면, 한 끼를 굶어 보세요. 그래도 감사하지 않다면, 두 끼를 금식해 보세요. 배가 고프다는 신호가 배에서 올 때 마다 하나님 생각이 날 거예요. 하나님 생각을 많이 하고 음식을 대하시면 더 감사하게 되요.

그리고 두 번째. 운동 하셔야 해요. 왜 운동할까요? 그건 이마에 땀이 흘러야 먹을 것이 생기도록 세상을 만드신 하나님의 법칙 때문 이예요.

창세기 3장 말씀에 보면, “네가 얼굴에 땀이 흘러야 식물을 먹고 필경은 흙으로 돌아 가리니 그 속에서 네가 취함을 입었음이라 너는 흙이니 흙으로 돌아갈 것이니라 하시니라” (창 3:19)라고 하셨어요.

그리고 데살로니가후서에는 “누구든지 일하기 싫어하거든 먹지도 말게 하라 하였더니” (데살로니가후서 3:10) 그러니까 세상을 만드실 때 하나님이 가졌던 의도는 운동량/활동량에 비해 더 많이 먹으면 몸에 이상이 생기도록 한 거라니까요.

운동하셔야 돼요. 일하셔야 돼요. 공부할 때도 몸을 움직이세요.

“네가 얼굴에 땀이 흘러야 식물을 먹고 필경은 흙으로 돌아 가리니 그 속에서 네가 취함을 입었음이라 너는 흙이니 흙으로 돌아갈 것이니라 하시니라” (창 3:19)

“누구든지 일하기 싫어하거든 먹지도 말게 하라 하였더니”(데살로니가후서 3:10)

그리고 세 번째 마지막, 마음을 편하게 하고 자신의 생활을 점검한다.

제일 어려운 거죠? ‘아, 내가 내일부터 맘 편해져야지. 성적 걱정, 대학 걱정, 장래 걱정 하나도 안하고 살아야지...’하면 그대로 되요? 마음을 편안하게 하는 것은 예수님이 아니면 하실 수 없어요. 예수님을 신뢰하세요. 예수님을 음식처럼 잡수세요. 예수님은 자신을 하늘에서 내려온 신령한 떡이라고 하셨어요.

“내가 곧 생명의 떡이니 내게 오는 자는 결코 주리지 아니할 터이요 나를 믿는 자는 영원히 목마르지 아니하리라” (요 6:35)

혹시 여러분 중에 예수님을 아직 받아들이지 않은 친구가 있다면, 그리고 똥똥하시다면, 저는 이 말씀을 꼭 드리고 싶어요. 예수님을 믿으세요. 마음으로 받아들이세요.

세상의 음식은 아무리 좋은 음식이라도 몇 시간만 지나면 배고파져요. 하지만 생명의 음식이신 예수님은 한번만 먹고 나면 평생 동안 배고프지도, 방황하지도, 걱정하지도 않게 하는 좋은 음식이예요. 그 분을 영접하면 마음이 편안해지고, 음식을 막 먹어서 스트레스를 푸는 일이 없어질 겁니다.