이 승 도 | 세계로병원

# 그리스도인과 건강

## Ⅰ. 건강에 대한 성경적인 견해

### 1. 건강의 정의

사람은 누구나 건강하게 한 평생을 살기를 원한다. 건강해야 할 일도 할 수 있고 삶을 즐길 수도 있다. 그러나 건강을 잃으면 해야 할 일도 못하고 하고 싶은 일도 못하며 때로는 고통도 따르게 되고 불행하게 된다. 건강은 모든 사람이 추구하고 있는 복이다. 그런데 건강이 무엇이라고 간단하게 답하기가 쉽지 않다. 사람마다 건강은 이런 것이라고 어렴풋이 짐작은 하고 있다.

1948년 4월 7일에 세계보건기구(WHO)가 채택한 헌장에서 건강은 '다만 질병이 없거나 허약하지 않다는 것만을 말하는 것이 아니고 신체적, 정신적 및 사회적으로 완전히 안녕한 상태'라고 정의하였다. ('Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.') 이 정의에서 보면 흔히 우리가 상식적으로 생각하고 있는 신체의 건강 상태 뿐 아니라 정신적인 상태와 나아가서는 우리 주변과의 관계 문제까지 포괄적으로 생각하고 있는 것을 알 수 있다.

그런데 이 정의는 하나님을 배제한 사고체계에서 도출된 불신 세계의 일반적인 견해다. 이것을 성경적인 사고 체계에서는 그대로 받아들이기가 미흡하다고

무신론자나 진화론자들처럼 사람에게 일어나는 모든 일은 생물학적인 자연현상이요 우발적인 것이라고 해석해버리면 우리의 삶에 일어나는 모든 일은 아무 의미도 없고 목적도 없고 우연한 사건의 연속에 지나지 않는다. 그러나 성경은 그렇게 말씀하지 않는다. 우리의 삶은 의미와 목적이 있고 삶 속에 일어나는 모든 일도 의미가 있다고 말한다(롬 11:36).

생각하고 1982년 인도 뉴델리에서 개최되었던 세계기독의사회에서는 정의하기를 건강이란 '육체적, 정신적, 영적 및 사회적으로 온전한 상태' 라고 하였다. 이것은 단순히 영적이란 한 단어의 첨가가 아니고 세계관의 차이에서 오는 근본적인 사고의 차이이다. 영적인 문제를 제외하고는 온전한 건강을 논의할 수가 없다는 것이 성경적인 견해이다. 무신론적인 사고체계에서는 영적인 문제는 관심도 없고 인정하지도 않지만 성경적인 사고체계에서는 영적인 문제가 핵심적인 문제이고 최우선적인 문제이다. 그래서 건강 문제를 논할 때 영적인 문제를 제외시키고 생각할 수 없다. 때늦은 감이 있지만 세계보건기구에서도 1998년도에 세계 각국의 건강문제 전문가와 학자들로 구성된 WHO 집행이사회가 1948년의 건강의 정의에 영적요소를 추가하여 건강이란 신체적으로 정신적으로 사회적으로 그리고 영적으로 정상적인 상태라고 정의하였다. 그런데 문제는 세계기독의사회가 정의한 영적이란 말과 WHO가 정의한 영적이란 말이 그 단어는 같으나 그것이 뜻하고 있는 내용이 반드시 같지 않다는데 있다. 그 영적이란 단어의 내용에 하나님이 있느냐, 없느냐하는 문제가 중요하다.

그래서 건강을 나의 개인적인 견해로 한번 정의해보면 우리개체가 하나님께서 우리에게 주신 생명을 유지하며 그가 설정하신 삶의 목적을 수행함에 있어서 영혼과 육체가 그 기능이 온전하여 전인으로 활동하는데 지장이 없으며 대신, 대인, 대물 관계가 성경적으로 정상적인 상태를 건강이라 할 수 있다.

## 2. 성경적인 관점에서 본 건강의 문제

### 1) 구원의 범위 안에 건강도 포함되어 있다.

하나님께서 우리에게 주신 구원은 전인적인 것으로 영혼 뿐 아니라 육체까지도 포함한다. "이는 선지자 이사야를 통하여 하신 말씀에 우리의 연약한 것을 친히 담당하시고 병을 짊어지셨도다 함을 이루려 하심이더라"(마 8:17) 라고 말씀하셨는데 이것은 예수님께서 지상사역을 시작하실 때에 많은 병자들을 고쳐주실 것을 예언한 말씀이지만 주 예수님께서 질병 치유의 주권자이심과 주님이 계신 곳에는 질병 치유가 있다는 것을 말씀하시는 것이다. 주님께서 우리를 위하여 이룩하신 구원에는 건강의 문제도 포함되어 있다고 믿어야 한다. 물론 우리 육체의 완전한 구원은 주님 재림하실 때 우리 몸이 부활하므로 성취되겠지만 우리는 말씀대로 구원받은 사람의 건강문제가 구원의 범위 안에 포함되어 있다고 믿는다. 우리가 범죄 하지 않았더라면 죽음도 질병도 우리에게 오지 않았을 것이기 때문이다. 우리의 죄의 문제가 해결되었으므로 그것으로 인하여 파생된 결과도 원리상으로 처리되었다고 믿는 것이다.

### 2) 그리스도인은 건강하여야 한다.

불건강이나 질병은 복도 아니고 경건의 열매도 아니다. 실제로 큰 고통이다. 하나님께서는 우리들이 목적과 이유도 없이 고통 받는 것을 좋아하시는 분이 아니시다 (애 3:33). 하나님께서는 자기 자녀들이 건강하게 살고 독수리처럼 위로부터 오는 새 힘을 가지고 활발하게 사역하기를 원하신다(사 40:31). 하나님의 자녀들이 불건강이나 질병가운데서 고통 받고 많은 시간을 그것 때문에 시달리고 비능률적으로 살아간다면 그것이 하나님께 영광이 되지 못하며 또 복된 삶이라고 말할 수 없을 것이다. 하나님께서 무슨 목적이 있어서 우리의 건강을 잠시 앗아가

거나 질병의 고통을 주는 경우가 있지만, 원칙적으로 그리스도인은 건강하고 질병이 없어야 한다. 그것이 정상적인 것이다. 불건강과 질병은 비정상적인 것이다.

### 3) 그리스도인에게는 치료자이신 하나님이 계신다.

모세가 출애굽해서 나올 때 마라에서 하나님이 모세에게 "나는 너희를 치료하는 여호와임이라"(출 15:26) 하셨다. 이 하나님의 음성은 우리에게 건강에 관한 문제가 발생하였을 때 너무나 큰 위로를 주는 말씀이다. 원칙적으로 그리스도인은 건강하여야 하지만 현실적으로 그리스도인에게도 불건강과 질병이 발생한다. 하나님의 섭리와 하나님의 뜻은 너무나 오묘해서 현실적으로 우리에게 일어나는 문제들을 "왜 그렇게 되었는지", "무엇 때문에 그렇게 되었는지", "앞으로 어떻게 될 것인지"에 대하여 명쾌하게 설명하고 해석을 할 수 있는 경우가 많지 않다. 그래서 우리에게 건강의 문제가 발생하면 전능하신 하나님께 가지고 가면 된다. 예수님께서도 지상 사역을 하실 때 많은 시간을 병자를 고치며 귀신을 쫓아내는 일에 사용하셨다. 그는 오늘도 우리들을 고치실 것이다.

## 3. 그리스도인이 왜 질병에 걸리게 되나

### 1) 하나님의 허락 없이 일어나는 일은 없다.

하나님께서 천지를 창조 하셨고 하나님의 작정과 섭리 가운데서 이 우주가 질서 정연하게 운행되고 통치되고 있으며 인류의 역사도 하나님의 섭리 가운데서 진행되고 있다. 물론 각 개인의 생사화복도 하나님의 섭리 가운데서 이루어져간다. "참새 두 마리가 한 앗사리온에 팔리지 않느냐 그러나 너희 아버지께서 허락하지 아니하시면 그 하나도 땅에 떨어지지 아니하리라(마 10:29)"고 주님께서

말씀하셨다. 그렇다면 참새 같은 미물도 그 사고 팔리는 것이 하나님의 섭리 가운데서 이루어진다고 한다면 하물며 하나님의 형상대로 창조되고 주님의 피로 구속된 사랑하는 자녀들의 건강문제에 대해서는 더욱 더 큰 하나님의 관심사가 될 것이라는 것은 더 말할 필요가 없을 것이다.

"여인이 어찌 그 젖 먹는 자식을 잊겠으며 자기 태에서 난 아들을 긍휼히 여기지 않겠느냐 그들은 혹시 잊을 지라도 나는 너를 잊지 아니할 것이라(사 49:15)" 이 말씀은 이사야를 통해서 우리에게 주신 하나님의 음성이다. 그러나 이렇게 하나님의 사랑과 관심 속에 있는 그리스도인들에게도 고통스럽고 위험스러운 일들이 많이 일어나고 있는 것이 현실이다. 그래서 여기에 우리가 생각하여야 할 문제들이 있게 된다. 무신론자나 진화론자들처럼 사람에게 일어나는 모든 일은 생물학적인 자연현상이요 우발적인 것이라고 해석해버리면 우리의 삶에 일어나는 모든 일은 아무 의미도 없고 목적도 없고 우연한 사건의 연속에 지나지 않는다. 그러나 성경은 그렇게 말씀하지 않는다. 우리의 삶은 의미와 목적이 있고 삶 속에 일어나는 모든 일도 의미가 있다고 말한다(롬 11:36).

### 2) 질병의 영적인 의미

그렇다면 그리스도인이 질병에 걸린다는 것은 중요한 문제이다. 이것이 발생되는 데에는 하나님의 적극적인 섭리가 있었거나 허락하심이 있었다고 생각되기 때문이다. 질병은 우리가 원하는 것도 아니요 복이라고 생각되지도 않으며 경건의 열매도 아니고 우리가 갈망한 것도 아니다. 그런데 현실적으로 이것이 그리스도인에게도 발생되고 있다. 그래서 성경이 이 사실을 어떻게 말씀하고 있는지 살펴보려고 한다.

#### (1) 범죄의 결과로 오게 된 형벌

장차 우리가 들어갈 새 하늘과 새 땅에는 사망이나 곡하는 것이나 애통하는 것이나 아픈 것이 전혀 없다(계 21:4). 이것은 주님께서 다시 오시기 전까지 현세에만 있는 일이다. 한 평생을 건강하게 사는 사람도 있지만 정도의 차이가 있긴 하지만 누구에게나 이 질병은 올 수 있다. 왜 그 질병이 그 날 그 시에 그 사람에게 발생되었느냐 하는 것은 대단히 신비하고 오묘한 일로서 구체적인 답을 얻을 수 없는 경우가 태반이다. 그러나 질병이라는 고통이 궁극적으로는 범죄의 대가로 온 형벌이라는 의미를 가지고 있다(출 15:26).

(2) 징계의 수단

그리스도인에게 발생되는 질병은 형벌의 의미보다는 징계의 수단으로 사용될 수 있다. 하나님의 백성이 가야할 궤도를 이탈하여 불순종의 삶을 계속 살아가면 질병을 주어 징계하는 경우가 있다. 같은 질병이지만 불신자는 형벌, 신자는 징계의 의미로 해석된다(신 28:1-68;왕하 15:5;고전 11:29-32).

(3) 특별한 목적

하나님의 영광을 나타낸다거나 범죄의 예방책으로 사용하거나 인생의 방향을 변경시켜 하나님이 원하시는 방향으로 인도하려고 하실 때 사용하시는 수가 있다(요 9:3;고후 12:7-9;갈 4:13;욥 2:7-10).

(4) 마귀나 귀신이 일으킬 수 있다.

물론 하나님의 허락이 있어야 하지만 마귀나 그 졸개들인 귀신에 의하여 정신병이나 육체의 질병이 발생 될 수 있다(마 9:32-33;눅 13:11-12;막 1:34;욥 2:6)

(5) 노쇠현상

사망으로 운명 지어져 있는 몸이기 때문에 노화와 노쇠현상은 나이가 먹어 가

면 막을 길이 없고 이것이 불 건강 또는 질병의 모습을 띠게 된다(전 12:3~5).

(6) 관리 부실

무절제, 부주의, 무지 등에 의하여 질병이나 불 건강이 발생될 수 있다. 자연 법칙을 무작정 무시하는 것도 건강에 문제를 일으키게 할 수 있다.

(7) 영적인 의미를 알 수 없는 경우도 많다.

그리스도인이든지 불신자든지 질병은 발생될 수가 있는데 그 영적인 의미는 다르다. 우리가 영안이 어두워서 깨닫지 못하고 있는 것뿐이지 질병의 발생에는 반드시 그 영적인 의미가 있다고 믿는다. 하나님은 그 의미를 알고 계신다. 영안이 밝아야 그 의미를 알 수가 있다.

## 4. 병이 났을 때 그리스도인은 어떻게 하여야 하나

### 1) 먼저 하나님께 여쭈어야 한다.

그리스도인은 무슨 일이든지 발생하면 하나님께 여쭈어야 한다. 하나님의 답을 듣기 전에 사람의 답만 들으려고 허둥대는 것은 신자답지 못하다. "아사가 왕이 된지 삼십 구년에 그의 발이 병들어 매우 위독했으나 병이 있을 때에 그가 여호와께 구하지 아니하고 의원들에게 구하였더라(대하 16:12)."고 하여 아사왕의 행위를 책망하고 있다. 왜 하나님이 눈동자같이 보호하신다는 나에게 이러한 사태가 발생되게 되었는지 하나님께 진지하게 여쭈어 보아야 한다. 하나님의 대답이 내려지면 그대로 순종하면 될 것이고 그렇지 않으면 우리에게 주신 믿음의 분량대로 지혜롭게 대처하면 될 것이다. 일반적으로 질병은 치유되어야 하기 때

문에 다음과 같은 방법들이 사용되고 있다.

### 2) 치료방법

(1) 자연치유

특별한 치료를 하지 않아도 우리 개체가 가지고 있는 능력으로 저절로 치유되는 수가 있다. 우리가 항상 우리의 생명을 위협하는 인자들이 가득한 환경에 노출되어 있어도 쉽사리 발병하지 않는 것은 우리에게 자연 치유력이 있기 때문이다.

(2) 의학적 치유

약을 쓰든지 수술을 하든지 정신과적 치료를 하든지 적절하고 전문적인 의학적 처치를 하여 병을 치유시킨다. 이 방법이 현재 제일 많이 사용되고 있는 방법이다.

(3) 기타

사고방식의 변경, 정신력, 초능력 등이 질병의 치료에 이용된다. 이런 방법은 적당히 사용하면 유익하지만 한계를 인식하지 못하고 극대화시키면 뉴에이지 운동이 됨으로 그리스도인들은 이 방법을 사용할 때는 신중하게 접근 하여야 한다.

(4) 신유

하나님의 직접적인 간섭으로 기적적으로 치유되는 것을 말하며 오늘날에도 성령께서는 이 지구상 어디서나 믿는 자들에게 치유의 역사를 일으키신다.

### 3) 궁극적으로는 하나님께 맡겨야 한다.

그리스도인의 건강은 하나님의 장중에 있다는 믿음이 있어야 하며 특히 사명

자의 건강은 하나님께서 책임지신다는 것과 사명이 끝나기 전에는 데려 가시지 않는다는 강한 믿음이 있어야 한다. 그리고 건강문제에 너무 매이지 말고 건강에 대한 관심은 필요한 만큼만 적당하게 가져야 한다. 그러나 우리가 건강을 위하여 관리 할 수 있는 것은 최선을 다해 노력하고 결과는 하나님께 맡겨야 한다. 다음에 건강관리에 있어서 중요한 사항 몇 가지를 살펴보겠다.

# Ⅱ 건강관리

## 1. 영양관리

하나님께서 우리를 창조하실 때 음식을 먹고 영양분을 섭취해서 살아가도록 하셨기 때문에 영양관리를 잘 하여야 건강을 유지할 수 있다. 어떻게 먹는 것이 잘하는 것인지를 살펴보려 한다.

### 1) 식품과 영양소

음식물을 섭취하여 몸을 건강하게 유지하는 것을 영양이라 하며 음식물 속에 포함되어 있는 영양에 도움이 되는 성분을 영양소라고 한다. 필요한 영양소를 필요한 종류만큼 매일 섭취하는 것은 건강유지에 절대적으로 필요하다.

5대 영양소는
(1) 당질 : 곡식류, 감자류, 설탕류
(2) 지방질 : 유지류, 육류, 어류

그리스도인의 건강은 하나님의 장중에 있다는 믿음이 있어야 하며 특히 사명자의 건강은 하나님께서 책임지신다는 것과 사명이 끝나기 전에는 데려 가시지 않는다는 강한 믿음이 있어야 한다. 그리고 건강문제에 너무 매이지 말고 건강에 대한 관심은 필요한 만큼만 적당하게 가져야 한다.

(3) 단백질 : 육류, 어류, 콩, 두부, 된장
(4) 비타민 : 채소류, 과일류(A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K등)
(5) 무기질 : 채소류, 과일류(Na, K, Cl, Ca, Mg, P, Fe, Cu, Zn등)

이중 당질과 지방질은 매일 사용되는 열량 공급에 주로 이용됨으로 열량식품이라 하고 단백질은 우리 몸의 세포, 조직의 구성에 사용됨으로 구성식품이라 하고 비타민과 무기질은 대사과정, 체액의 이동 등을 조절하는 역할에 주로 사용됨으로 조절 식품이라 한다.

### 2) 섭취 비율

음식을 무조건 많이 섭취한다고 건강에 모두 유익한 것이 아니고 적당한 영양소를 필요한 만큼 섭취하는 것이 중요하다. 성인이 하루에 생명을 유지하는데 기본적으로 소모되는 열량이 1500cal 이고 활동하면 2500~3000cal가 소요된다. 이것을 음식물로 충당하여야 하는데 당질과 단백질은 1g을 연소시키면 4Cal가 나오고 지방질은 9Cal 가 나오는데 이것을 고려하여 총 소모 열량이 충당되도록 섭취하여야 한다. 섭취비율을 단백질 : 지방 : 당질 = 3 : 5 : 12 로 하는 것이 좋다. 여기에 맞추어 음식물을 고루고루 섭취하는 것을 균형식이라 한다. 채식이냐 육식이냐, 동물성 지방이냐 식물성 지방이냐, 어류냐 육류냐 등 섭

취 방법과 섭취 비율에 여러 가지 이견이 있을 수 있지만 골고루 먹는 균형식이 가장 바람직하다.

### 3) 질병 예방과 식품

⑴ 암의 예방 : 짠 것, 절인 것, 탄 것, 곰팡이 핀 것, 너무 뜨거운 것, 동물성 지방, 술, 담배 등은 암의 발생과 직접 또는 간접으로 관계가 있다.

⑵ 순환기계 질환 : 동물성 지방이나 콜레스테롤 함량이 높은 식품은 중년기 이후에는 적게 섭취하는 것이 좋다. 계란 노른자, 메추리알, 굴, 마요네즈, 전복, 버터, 삼치, 뱀장어, 낙지, 새우, 오징어, 게 등이 콜레스테롤 함량이 높다.

### 4) 건강식품, 약용식품, 특수식품

⑴ 동물 : 뱀, 지렁이, 굼벵이, 도마뱀, 불개미, 웅담, 오소리, 고양이, 범, 사슴피 등

⑵ 식물 : 인삼, 영지, 율무, 알로에, 케일, 산뽕나무, 들깨, 민들레, 선인장, 고로쇠나무, 느릅나무, 컴푸리, 쇠뜨기 풀 등

⑶ 광물 : 맥반석, 죽염, 금, 은, 수은 등

이런 것들은 나름대로 건강 증진에 어느 정도의 효력은 있다고 보지만 큰 의미가 없고 이런 것에 너무 관심을 가지지 않는 것이 좋다. 더구나 우리나라 사람들은 이런 분야에 관심이 많고 한 가지가 좋다하면 그것이 만병통치약인 것처럼 선전하고 또 쉽게 그렇게 믿는 데서 많은 문제들이 일어나고 있다.

## 2. 운동관리

건강과 체력을 증진시키려면 운동을 하여야 하는데 운동을 하면 혈액순환이 잘되고 신진대사가 활발하게 진행되며 근육이 발달하여 힘이 생기는 등 유익한 점이 많다.

### 1) 체력 단련 방법

⑴ 맨손체조, 걷기, 뛰기, 달리기, 등산, 수영 등 경제적인 부담도 별로 없고 복잡한 장비도 필요 없고 상대자도 없이 손쉽게 할 수 있는 것으로부터 시작해서

⑵ 기계체조 : 줄넘기, 철봉, 평행봉, 곤봉, 아령, 훌라후프 등

⑶ 무술 : 권투, 씨름, 유도, 태권도, 레슬링, 쿵푸, 야화라, 검도 등

⑷ 구기 : 탁구, 정구, 배구, 농구, 야구, 축구, 핸드볼, 하키, 베드민턴 등

⑸ 기타 : 싸이클, 승마, 조정, 윈드서핑, 스키, 스케이트, 수상스키, 헹글라이드, 골프 등 많은 종류들이 있는데 각 개인의 신체조건과 일상근무 정도에 비추어 알맞은 것을 선택하여 일주일에 4일 이상 꾸준히 하는 것이 좋다.

### 2) 맨손체조, 걷기, 가볍게 달리기

이것은 누구에게나 권장하고 싶은 것인데 언제, 어디서나 손쉽게 할 수 있고 비용이 들지 않으며 누구나 할 수 있고 평생을 부담 없이 할 수 있고, 모든 운동의 기본이 되기도 한다. 걷기는 빠른 속도로 맥박이 1분 동안에 120회 정도로 등에 땀이 약간 나는 정도로 하루 3000보 이상 또는 2km 이상 걷는 것이 좋다. 고층 빌딩에 사는 사람들은 엘리베이터를 타지 말고 계단을 오르내리는 것이 좋다. 맨손 체조는 팔, 다리, 목, 몸통 등 관절이 있는 곳은 다 움직여 다양하게 할 수 있고 그 방법은 얼마든지 고안해 낼 수 있다. 우리 몸의 운동근육이나 기관은 사용하면 발달하고 사용하지 않으면 퇴화하고 위축된다.

## 3. 휴식관리

사람이 쉬지 않고 활동할 수는 없다. 활동하고 반드시 쉬어야 하는데 휴식을 충분히 취하지 못하면 건강에 지장이 생긴다. 휴식과 활동의 리듬이 조화 있게 짜여져야 건강이 잘 유지가 된다.

1) 피로와 휴식 : 피로하다는 것은 휴식이 필요하다는 신호다. 우리 몸의 에너지가 고갈되었다는 신호다. 그래서 정신도 육체도 에너지를 다시 축적하고 재생, 회복할 시간을 주어야 한다. 주로 중추신경과 운동근육이 휴식의 대상이다. 이 두 가지가 모두 휴식하게 되는 것이 잠이다.

2) 수면 : 수면시간은 어린 아기는 하루 18시간 정도지만, 연령이 증가함에 따라 점점 줄어 노인이 되면 하루 4시간 정도로 된다. 그러나 일반적으로는 하루 8시간 정도 자야 된다. 일정한 시간에 자고 일어나는 것을 습관화 하는 것이 좋다. 그런데 하나님의 일을 하는 사역자들은 하루 8시간씩 잘 수 있는 형편이 못되는 경우가 많은데 4~6시간 정도 자는 것을 습관화하고 훈련하면 건강유지에 큰 무리가 없다. 수면은 시간도 중요하지만 깊이 자는 것이 중요하다. 꿈을 꾸면서 자는 때가 깊이 자는 때다. 꿈을 꾸면서 잔 것은 자지 않은 것과 마찬가지라는 생각은 잘못된 생각이다.

3) 활동 중 중간 휴식 : 한 시간 정도의 활동에서 5~10분 휴식을 취하고 가볍게 몸을 푸는 맨손 체조를 한다. 밭에서 일을 한다거나 무거운 물건을 운반한다거나 하는 힘든 운동을 하였을 때는 1시간 일한 뒤 10분 동안 앉거나 누워서 쉬고 가만히 앉아서 강의를 듣거나 글을 쓰거나 하는 비활동적인 일을 하였을 때는 1시간 일하고 10분 정도 가벼운 운동을 한다.

## 4. 정서관리

우리의 정서는 건강유지에 상당히 큰 영향을 미친다. 스트레스를 많이 받으면 건강을 해치게 된다는 것이 상식으로 되어 있는데 스트레스를 받으면 정서의 불안정이 생기기 때문이다. 스트레스란 정신적이든 육체적이든 간에 해결 하여야 하는 부담이 생기는 경우를 말한다. 우리에게 스트레스가 가해지면 정신적으로는 불안, 걱정, 두려움이 생기고 육체는 그에 상응하여 긴장 반응을 하게 된다. 쉽게 해결 될 수 있는 것이면 정서 장애가 일어나지 않거나 곧 해소가 되지만 해결되기 어렵거나 거의 불가능한 경우에는 정서 장애가 심해진다. 또 이것이 짧은 시간 동안만 계속하면 큰 문제가 없으나 장기화되거나 계속 반복되면 결국 건강에 장애가 발생된다.

### 1) 정서 장애가 육체 건강에 미치는 영향

우리 몸에 스트레스가 주어지면 우리 몸은 비상사태가 되고 이 사태에 대처하기 위하여 자율 신경계가 반응하게 되어 교감신경의 긴장이 일어나 에피네프린 분비가 항진되고 각 계통의 기관이 교감 신경 긴장의 영향을 받게 된다. 또 내분비계의 반응으로 뇌저부에 있는 시상하구, 뇌하수체, 부신의 연쇄긴장이 일어나 부신 피질 홀몬이 분비 항진 되어 이것에 의한 영향이 각계통의 기관에 미치게 된다.

그 영향들을 보면 두통, 맥박의 증가, 혈압의 상승, 소화 장애, 변비, 설사, 위. 십이지장궤양, 긴장성 근육통, 대사 장애, 면역 능력의 저하 등이 일어난다.

스트레스는 간단한 것부터 생명의 위협을 주는 것까지 다양하다. 스트레스는 그것을 받아들이는 개인차가 심하고 주관성에 의해 많이 좌우된다. 가부간 스트레스는 단시간 내에 해결하여야 한다. 장시간 시달리게 되어, 위에 언급된 증상들이 오래 지속되면 결국 심각한 건강 문제를 일으킨다.

### 2) 정서 안정을 시키는 방법

스트레스에 의한 정서 불안정은 "할 수 없다" "어찌할꼬"라는 심리에 부딪쳤을 때 발생됨으로, 사고방식을 "할 수 있다" "문제 없다" 등의 긍정적, 적극적으로 바꾸면 일단 정서는 안정되어진다. 실제로 스트레스를 일으킨 원인이 해결되거나 되지 않거나에 관계없이 사고방식을 바꾸면 정서는 안정되어 불안, 걱정, 공포, 불평, 비애, 절망, 비관 등은 사라지고 평안, 기쁨, 희망, 감사, 용기 등이 솟아나 자신이 생기게 된다. 생각을 바꾼다는 것은 이렇게 상태를 변화시킨다. 정서가 안정되면 자율신경계와 내분비계의 비상반응이 해제되어 평형을 찾게 되고 그 결과로 발생되었던 각 계통의 기관이 일으켰던 이상반응도 해소되어 정상기능을 회복하게 된다. 스트레스는 도피하면 점점 더 커지기 때문에, 술, 마약, 환경도피 등의 미봉책으로 대처하지 말고 정면으로 대결하여 사고방식을 적극적으로 긍정적으로 바꿈으로서 대처한다. 소극적이고 부정적인 사고에 머무르고 있는 동안은 정서의 불안정이 계속되어 신체의 비상 반응이 해제되지 않는다. 그런데 적극적 사고는 신앙의 힘이 아니면 온전히 잘되지 않는다.

## 5. 신앙관리

지금까지 말한 네 가지 방법은 불신자들도 할 수 있다. 그러나 건강은 영적인 문제이다. 건강을 논함에 있어서 신앙의 문제를 소홀하게 다룰 수가 없다. 신앙은 우리의 건강에 근본적이고도 중대한 영향을 미치기 때문이다.

### 1) 구원받은 삶

영원히 하나님의 진노를 받아 멸망할 수밖에 없었던 우리가 주님께서 십자가

에 피 흘려 우리를 구원해주심으로 우리는 죄 사함을 받고 의롭다 하심을 받아 하나님의 자녀가 되고 성령께서 우리 안에 거하시고 영생을 얻게 되었으니 이제는 영원한 소망, 영원한 기쁨, 영원한 평안을 소유하게 된다. 이 구원의 감격이 넘치면 영적인 힘이 넘치고 우리의 혼(정신)과 육체에도 힘이 넘치게 된다(사 40:31). 하나님의 자녀는 하나님의 보호 아래 있게 되고 우리의 건강도 전능하신 하나님, 우리를 눈동자 같이 사랑하는 하나님 아버지의 장중에 있게 되어 안전하다. 구원 받은 사람의 사고는 항상 긍정적이고 적극적이므로 스트레스를 거의 받지 않는다. 그래서 그 신앙이 변질되지 않는 이상 건강하다. 신앙을 잘 지키는 것이 곧 건강을 지키는 것이다.

### 2) 사명자의 삶

그리스도인은 구원받은 사람으로만 사는 것이 아니고 제자의 삶, 영적인 군사의 삶도 살아가야 한다. 이 삶은 시시각각 성령의 인도하심으로 사명을 따라 자기를 부인하고 살아가야 하는 삶이기 때문에 필연적으로 고난과 박해에 직면하게 되고 자신의 건강을 보살필 만 한 여유가 없는 경우가 많다. 그래도 건강을 유지할 수 있는 최선의 방법을 실행하면서 살아가야 하지만 실제로 사명자의 건강은 하나님이 지키시고 책임지신다. 사명자는 일단 건강 문제에 있어서는 일반적인 사람들의 수준을 넘어서 초월적 삶을 산다. 실제로 하나님 앞에서 우리의 영이 거룩해지고 문제가 없으면 혼(정신)과 육체에도 따라서 문제가 일어나지 않는다고 믿는다. 사명자는 자신을 보지 않고 하나님만 바라보고 살아야 하기 때문에 건강문제에 대해서는 초연하여야 한다. “내가 달려갈 길과 주 예수께 받은 사명 곧 하나님의 은혜의 복음을 증언하는 일을 마치려 함에는 나의 생명조차 조금도 귀한 것으로 여기지 아니하노라(행 20:24).”