

목회자 건강관리법

글 박승용 회장(아버연합선교회)

목회자의 건강관리에 대한 이해

현대의 많은 목회자들이 각종 질병과 육체적 피곤, 정신적 스트레스 등에 시달리고 있다. 만약 목회자의 육신이 병들게 되면 마음과 달리 하나님의 일을 제대로 감당하기가 어렵다. 하나님이 주신 육신을 잘 관리하는 것이 하나님의 뜻이며 지혜로운 일임을 다양한 분야에서 확인할 수 있다. 인간은 영혼과 육신으로 이루어져 있다. 따라서 건강이란, 영혼과 육신이 함께 건강한 것이라고 말할 수 있다.

목회자가 건강관리 소홀로 중병에 걸리면 그로 인해 가정과 교회, 사회에 미치는 악영향과 손실은 대단히 크다. 농어촌 교회 등 미자립 교회의 목회자나 선교사들은 경제적인 어려움 또는 사역 시간부족으로 병원을 방문하는 것이 여의치 않다. 그러다보니 차일피일 병원에 가길 미루게 되고 결국 작은 병을 큰 병으로 키우는 경우가 종종 있다. 한편, 건강관리를 무조건 하나님께만 맡기고, 정작 본인은 건강관리에 별로 신경을 안 쓰다가 불치병으로 고생을 하는 경우도 많이 있다. 물론 하나님은 건강까지도 직접 책임지시는 분이시다. 하지만 주님께서 허락하신 의술이라는 분야를 지나치게 배척한다면 그것 또한 주님이 주신 축복을 누리지 못하는 것이다. 따라서 현재 건강한 사람

은 계속 건강을 지키고, 건강치 못한 사람은 회복을 위해 노력해야 한다.

육신은 하나님께서 흠으로 만드셨기 때문에 그 성분이 흠과 유사하다. 이처럼 우리의 육신이 흠으로 된 질그릇에 불과하여 자칫 관리를 잘못하다 보면 금방 깨어지고 병이 드는 것이다. 한편 우리가 먹는 음식은 우리 몸의 재료가 된다. 모든 질병의 90% 또는 각종 암의 80% 가량이 잘못된 식습관과 생활습관을 원인으로 발병한다.

인간의 건강을 좌우하는 요소는 유전자에 이상이 생겨 발생하는 선천적인 요인과 잘못된 식·생활습관 등으로 인한 후천적인 요인이 있다. 선천적인 요인은 타고난 것이므로 어찌할 수 없으나, 잘못된 식생활습관으로 인해 질병이 생기는 것은 본인 책임이 크다. 육신은 영혼을 담는 그릇이다. 따라서 육신이 망가지고 깨지면 우리의 영혼도 피해를지기 쉽다. 실제로 건강할 때와 달리 막상 병에 걸려 수술을 받고 극심한 고통에 시달리다 보면 마음이 피폐해지고 신경이 날카로워지고 전혀 다른 사람의 모습으로 변하여 가족들이 많은 어려움을 겪는 것을 보게 된다. 극심한 질병의 고통이 마음의 병도 유발시켜서 우울증, 불면증, 자살의 충동을 유발하기도 하는 것이다. 이러한 복합적인 고통으로 인해 이제는 목회를 중단하고 싶

다는 하소연을 듣는 경우도 있다. 결국은 건강관리를 잘해야 목회도 성공적으로 마무리 할 수 있다는 점에서 영육간의 건강관리는 중요하다고 말할 수 있다.

목회자에게 흔한 질병과 건강관리의 실례

한국 교회의 비약적인 성장에는 하나님의 특별한 섭리와 목회자들의 헌신적인 기도와 열정이 기반이 되었다. 목회를 하다 보면 교회의 양적·질적인 성장의 문제, 건축문제, 지도력의 문제, 교회 재정 문제, 다양한 성향의 교인들과의 인간관계의 문제, 자녀 교육 문제, 사모와 가족들이 당하는 스트레스 등 많은 갈등과 위기를 만나게 된다. 성도들의 질병이나 사고, 갑작스런 죽음 등으로 늦은 밤이라도 자주 심방을 하다 보면 규칙적인 삶을 살기가 힘들다. 심방 시 성도들이 정성스럽게 대접하는 기름진 음식이나 커피, 탄산음료 등도 거절하기가 어렵다. 충분한 수면과 휴식, 규칙적인 운동을 하는 것 역시 어렵다. 여러 가지 스트레스를 받아도 하나님 외에는 하소연하고 풀 수 있는 곳이 거의 없다. 이 모든 요인들을 지혜롭게 풀지 못하면 목회자들은 건강관리의 실패로 질병이 생길 가능성이 크다.

스트레스와 불규칙한 식사로 인한 위장관 소화기 질환

속쓰림과 복통, 소화불량, 목의 이물감 등의 만성위염과 위궤양, 역류성 식도염이나 설사, 변비가 반복되는 과민성대장염도 목회자들 사이에 흔히 있는 질병이다. 이러한 증상이 발견될 경우 자극성이 없는 음식을 먹어야 한다. 증상이 심한 경우 약물치료를 받는데, 그럼에도 호전되지 않는 경우 위장관내시경 검사를 받아야 한다. 은퇴한



목회자 사모 한분이 정부에서 시행하는 국가 암검진의 하나인 위장내시경 검사를 받은 후 우연히 조기위암이 발견하고, 완치되어 기뻐하시는 경우도 있다. 또 다른 목회자는 대변에 소량의 피가 보여서 대장내시경 검사를 받았는데, 대장암으로 판명되어 대장절제술을 받았다. 그 후 건강이 회복되어 계속해서 목회를 할 수 있었다.

성인병으로 인한 합병증

고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 비만 등의 성인병과 그로 인해 발생하는 질병에는 협심증, 심근경색증, 중풍, 만성신장질환, 망막병증, 족부궤양 등이 있다. 이러한 성인병들은 가족력에 따라 유전되는 경우가 있어 더욱 주의를 요한다.

유전적으로 10명의 자녀를 출산할 경우 6명의 자녀에게서 고혈압 소인을 가지고 태어날 가능성

양 부모가 고혈압	60%의 자녀에게 고혈압 발생
한 부모가 고혈압	30%의 자녀에게 고혈압 발생

이 있다. 따라서 고혈압 가족력이 있는 경우는 적절한 운동을 통해 정상체중을 유지하고, 육류보다는 채식 위주로 최대한 싱겁게 음식을 섭취해야 한다. 만약 고혈압 판정을 받았다면 즉시 항고혈압 약을 복용함으로 이차적인 합병증을 막는 것이 중요하다. 현대의학으로 치료할 수 있는 성인병은 반드시 치료를 받되, 검증이 안 된 미신이나 민간요법을 활용하다가 병을 악화시키는 잘못을 저질러서는 안 된다. 의학적 치료 역시 하나님의 선물이다. 하나님이 이미 허락하신 치료방법이 있는데 방치하다가 큰 합병증으로 고생한다면 그것은 게으름의 소치요 하나님께서도 한탄하실 일이다. 다행히 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등의 성인병에 대한 약물은 이미 개발되어 있어서 적극적인 치료활동을 할 수 있다. 또한 성인병은 정기검진을 통한

조기 발견과 치료의 중요성이 강조되고 있는 분야이다.

B형간염과 그로 인한 합병증

간경화증, 간암 등은 B형간염으로 인한 합병증으로 발생하는 질병이다. 때문에 현재 B형간염에 걸리지 않은 사람은 접종을 통해 예방할 수 있다. 과정에 따라 예방접종을 3차례 맞으면 B형간염을 유발하는 대부분의 간경화증과 간암 등을 막을 수 있다. 그러나 이미 만성 B형간염에 걸린 사람의 경우, 필요에 따라 항바이러스 약을 복용하면서 6개월 간격으로 혈액검사(AFP)와 간초음파 검사를 통해 1.5cm 이하의 종양이 있는지 살펴봐야 한다. 조기에 발견한 간암은 의학적인 처치로 완치가 가능하나 암이 커지면 혈행을 타고 전신으로 퍼질

사례_당뇨 합병증으로 중풍을 앓게 된 목회자

10여 명의 성도를 목양하며 농촌 교회 목회를 하던 50대 후반의 목사님이 갑자기 중풍으로 쓰러졌다. 얽힌 데 얽힌 격으로 간호하던 사모님까지 당뇨병으로 쓰러졌다. 부부는 고혈압과 당뇨병을 앓고 있었는데, 그대로 방치했다가 고혈압으로 뇌혈관이 터져 중풍이 생기고, 당뇨병이 악화되어 신장이 망가졌던 것이다. 만약 무료로 시행하는 국가 건강검진이라도 받았더라면, 그래서 미리 병을 발견하고 약을 복용했다더라면, 이런 상태로 발전하는 것은 막을 수 있었을 것이다. '괜찮겠지' 하는 방심이 가족과 교회에 큰 고통을 안겨준 경우이다.

사례_고혈압, 고지혈증의 합병증으로 관상동맥 시술을 받은 목회자

50대 초반 지방 교회의 한 목회자는 고혈압과 고지혈증의 합병증으로 인한 심근경색증을 앓게 됐다. 그로인해 고가의 관상동맥 스텐트시술을 받게 되었다. 그러나 바쁜 사역을 핑계로 적절한 건강관리를 제대로 하지 못하여 수년 후에 심근경색증이 재발하였다. 이로 인하여 또다시 스텐트시술을 받게 된 목회자는 경제적인 어려움과 함께 교회에 대한 부담감으로 고통을 당하고 있다.

사례_당뇨로 인한 구강질환에 시달리는 목회자

당뇨병이 발병했는데도 불구하고 제때에 치료를 하지 않아서 잇몸에 심한 염증이 생긴 이 목회자의 치아는 결국 모두 다 빠졌다. 그 통증은 물론 음식섭취에 어려움을 호소하며, 현재 틀니를 기다리고 있다.

수 있기 때문이다. 한 예로, 50대 후반의 한 목회자는 만성 B형간염에 걸린 후 민간요법에 의존했다가 간암으로 이행되어 사망했다. 현재까지 완치약은 없으나, 필요에 따라 항바이러스제 복용하고, 6개월 마다 정기검진을 통해 몸 상태를 확인해야 한다.

당뇨로 인한 잇몸·치아질환

잇몸과 치아질환으로 사역에 어려움을 호소하는 목회자들이 의외로 많다. 특히 당뇨병 등의 만성질환이 있는 경우에 잇몸·치아질환이 빈번하게 발생하는데, 음식을 섭취할 때 고통뿐만 아니라 씹지 못한 채 그냥 삼키다가 위장장애까지 생기기도 한다. 결국, 손상된 치아를 모조리 발치를 하고 틀니 등을 하게 된다. 식후에는 부드러운 칫솔을 선택하여 규칙적으로 양치질을 하며 치아에 악영향을 미치는 단 음식이나 탄산음료 등은 섭취를 최대한 제한한다. 잇몸·치아질환은 크게는 틀니나 임플란트시술 등으로 인한 경제적 압박감을 줄 수 있기 때문에 주의해야 한다.

퇴행성관절염과 디스크

고정된 자세로 너무 오래 앉아 있으면 한 쪽 관절에 집중적으로 힘이 가해지면서 관절에 무리가 오고 염증이 생길 수 있다. 특히 비만상태이거나 운동부족 등으로 근골격계가 약해져 있는 경우에 잘 생길 수 있으니 조심해야 한다. 간간히 스트레칭 등으로 몸을 풀어 주거나 기도 자세를 변경시켜서 관절에 가해지는 힘의 방향을 분산시킨다. 40대 후반의 다소 비만형인 목회자가 경부와 허리 디스크로 대학병원에서 수술을 받았으나 고통이 완전히 사라지지 않았다. 평소 정상적 체중관리와 적절한 운동 등이 꼭 필요한 대목이다.

치질

치질은 일종의 항문과 직장의 정맥류라고 말할 수 있다. 지나치게 오래 앉아 있거나, 장시간 운전 을 하는 경우 등 혈액이 중력에 의해 밑으로 몰리면서 항문과 하부 직장의 정맥이 늘어나고 정맥의 벽이 얇아져서 불룩 튀어나오면서 통증, 부종, 선홍색 혈변, 가려움증 등을 유발한다.

미국과 멕시코 접경지역에서 15년 이상 선교사역을 하는 50대 초반의 한 선교사는 장기간의 운전으로 치질이 생겼다. 고통과 출혈이 너무 심해서 도저히 사역을 할 수 없는 지경에 이르렀다. 그 선교사는 미국 시민권자였지만 치료비가 너무 비쌌고, 한국에서는 의료보험에 가입할 수도 없는 상태였다. 게다가 만성 B형간염, 과거 폐결핵 병력을 가지고 있었으며, 치아와 잇몸질환도 심해져서 음식을 제대로 씹을 수도 없는 총체적 난국이었다. 멕시코 불법체류자를 대상으로 선교하느라 쉴 틈 없이 일하다보니, 바쁘기도 하고 경제적 여건도 넉넉지 못해 지난 15년간 건강검진 한 번 받지 못하다 보니 이러한 지경에 이르게 된 것이다. 다행히 한국에서 무사히 치질수술을 받고 건강검진도 받은 후 건강한 몸으로 선교에 전념하고 있다.

암

갑상선암, 유방암, 위암, 폐암, 대장암 등 각종 암질환에 조심해야 한다. 목회 사역의 문제, 대인관계의 문제, 경제적인 문제, 자녀 교육의 문제 등 각종 스트레스와 잘못된 식습관 등은 각종 암질환을 발생시킬 수 있다. 40대 후반의 한 여성 목회자는 지역 재개발로 교회가 헐리고, 성도들의 가정에서 예배를 드려야 하는 힘든 상황이었다. 어느 날, 유방에서 멍울이 만져져서 검진을 하게 되었

는데, 그 결과 9mm 정도의 유방암이 발견되었다. 다행히 인근 종합병원에서 유방암 수술을 받은 후 전이가 없어 완치판정을 받고 경과를 관찰 중이다. 또 다른 50대 중반 여성 목회자도 건강검진을 통해 우연히 10mm 정도의 갑상선암을 발견했다. 덕분에 수술을 받고, 완치되어 건강하게 목회를 하고 있다.

5대 암 검진에는 위암, 유방암, 대장암, 자궁경부암, 간암 검진이 포함되어 있다. 위암검사는 위내시경, 위장조영촬영으로 검사하면 된다. 유방암은 상당부분의 조기 유방암이 미세석회화 현상으로 관찰되므로 조기유방암 검진에 유용하다. 검사 결과, 양성으로 나오면 80% 이상은 치질, 염증 등으로 인한 양성질환이나 일부에서는 조기 대장암의 소견일 수도 있으므로 반드시 2차적인 대장내시경 검사를 하여 대장암 유무도 확인하고 대장폴립도 보이면 제거하면 된다. 자궁경부암도 자궁경부세포검사를 하게 되는데 가끔 조기 자궁경부암이나 암의 전 단계에서 발견되어 완치를 하는 경우가 있으니 여성 목회자분들은 꼭 받으시기 바란다. 간암검진은 간초음파 검사와 혈청알파태아단백검사(AFP)를 하게 되는데 만성간염, 간경화증, 간암 등을 발견할 수 있다.

많은 목회자들이 암에 걸리는 경우가 의외로 많다. 암은 조기진단 및 치료가 중요함을 기억해야 한다.

뇌동맥류

50대 초반의 목회자 사모님이 만성두통에 시달리다가 약물치료에도 호전되지 않자 뇌 MRI 촬영했다가 뇌동맥류가 발견하였다. 코일시술을 받은 적이 있다. 뇌동맥류 파열에 의한 뇌지주막하 출혈이 생길 수 있으니 유의해야 한다.

목회자의 건강관리를 위한 핵심 4점

국민건강보험공단에서 시행하는 건강검진 및 5대 암 검진은 필히 받을 필요가 있다. 이는 정부가 국책사업으로 시행하고 있으며 내실 있는 좋은 제도이기 때문이다. 건강관리란, 각자의 전반적인 건강상태를 점검한 후에 병든 부분은 치료하는 것이다. 한국 교회는 성도수가 50명 이하인 작은 교회가 전체 교회수의 60%를 차지하고 있다. 경제적으로 어려움이 많은 작은 교회의 목회자들이 고가의 건강검진을 받는다는 것은 참 어려운 일이다. 그러나 우리나라는 참 좋은 나라이다. 정부주도로 건강검진과 5대 암 검진을 거의 무상으로 제공하기 때문이다. 이 외에도 우리는 건강을 위해 알아야 할 4가지 원칙이 있다.

첫 번째, 정심(正心)은 올바른 마음을 갖는 것을 말한다. 마음의 즐거움은 약이 되지만 심령의 근심은 뼈를 마르게 한다. 하나님과 인간의 올바른 관계성을 유지하면서 마음의 기쁨과 감사, 평안을 누리야 한다. 일반적으로 우리의 몸속에서는 하루 300-400개의 암세포가 생겨나지만 마음에 기쁨이 넘쳐서 우리의 면역기능이 정상인 경우는 면역세포가 암세포를 이김으로 암이 발생되지 않는다. 그러나 근심걱정으로 면역기능이 떨어져 있는 경우에는 암세포가 면역세포를 이겨서 암이 발생할 수 있다. 스트레스는 모든 질병과 암의 원인이 되는 것이다. 따라서 우리의 마음은 늘 기쁨과 감사와 평안으로 채워야 한다.

두 번째, 건강의 중요한 원칙은 정식(正食)이다. 정식(正食)이란 약이 되는 음식을 가려 먹는 것을 말한다. '식약동원(食藥同原)'이라는 말이 있다. 이는 음식이 약이라는 뜻이다. 그만큼 음식이



중요하다는 것을 의미한다.

현대에는 잘못된 식습관으로 인하여 대부분의 병이 생긴다고 해도 과언이 아니다. 음식은 결국 육체라는 건물의 재료가 되므로 약이 되는 음식을 먹어야지 독이 되는 음식을 먹으면 부실재료로 인해 육체에 병이 드는 것이다.

“하나님이 가라사대 내가 온 지면의 씨 맺는 모든 채소와 씨 가진 열매 맺는 모든 나무를 너희에게 주노니 너희 식물이 되리라” (창1:29)

인간의 체질을 가장 잘 아시는 창조주 하나님께서 창세기에 이미 인간의 근본음식에 대해 말씀해주고 계신다. 즉 인간에게 가장 잘 맞는 음식은 쉬운 말로 표현하면, 현미 잡곡류와 야채, 과일, 호두나 잣같은 견과류라는 것이다.

하나님은 인간에게 음식물을 씹어 먹을 수 있도록 32개의 치아를 주셨다. 그 중 20개는 곡식을 씹어 먹기 위한 어금니이다. 여기에서 추측해볼 수 있듯이 총 32개의 치아 중에 어금니가 20개나 되는 것을 보면 곡식이 인간의 주식임이 분명하다. 또 채소와 과일을 먹기 위한 앞니가 8개, 고기 같은 질긴 것을 먹는데 필요한 송곳니가 4개이다. 하나님은 곡식:채소·과일:육류에 대하여 20:8:4의 비율로 먹을 때 가장 건강하도록 만들어 놓으셨다.

우리나라의 음식 문화는 전통적으로 염장처리를 한 짬뽕(젓갈, 장아찌, 간고등어 등)이나 매운 음식, 찌개류 등이 주류를 이루고 있어서 위암의 발병률이 높다. 또한 1990년대 들어 서구식 육류 섭취와 고지방 식사가 늘면서 서구암이라 불리는 유방암, 대장암, 전립선암 등 또한 늘고 있다. 북부

이란의 어느 지방 주민들의 뜨거운 차를 마시는 식습관은 식도암 발병률을 높였다. 즉 잘못된 식생활습관이 암을 유발하는 요인이 되는 것이다. 반대로 말하면 이렇게 잘못된 식생활습관만 고쳐도 암 발병률을 확연히 줄일 수 있다는 뜻이다.

그렇다면 건강한 식생활습관은 무엇일까.

- ① 약이 되는 음식이란 항암성분이 많이 포함되어 있고, 피를 맑게 해주는 자연식품을 말한다. 매일 먹으면 좋은 음식은 현미 잡곡밥을 필두로 양배추, 토마토, 브로콜리, 당근, 호두, 가정에서 만든 무설탕 요구르트, 두유 등이 있다. 이 음식들은 항암, 항산화 성분이 많이 포함되어 있어서 지속적으로 섭취하였을 때 건강에 큰 도움이 된다. 특히 현미밥은 주목해볼 필요가 있다. 도정이 덜 되어 남아 있는 현미의 씨눈과 쌀겨(속껍질)에는 영양가의 90% 가량 집중되어 있다. 반면 백미에는 전체 영양성분 중 5% 정도밖에 남아 있지 않다. 따라서 현미를 8시간 이상 불린 다음, 넉넉한 양의 물을 넣고 압력밥솥을 이용하여 지은 현미밥은 백미보다 건강에 더 도움이 된다.
- ② 맵고 짜고 뜨거운 음식은 피해야 한다. 염화나트륨을 많이 섭취하면 고혈압, 신장병의 원인이 되며 짜고 뜨거운 음식은 위암, 식도암, 구강암을 유발한다.
- ③ 불에 직접 태우거나 튀김 또는 훈제한 생선과 고기는 가급적 피해야 한다. 이러한 조리방법은 식재료에서 발암물질을 유발하기 때문에 가급적 삶기, 끼기, 데치기의 방법이 좋다.
- ④ 지나친 육류나 튀김 등 기름진 음식과 케이크, 버터 등 지방 함량이 높은 음식, 인스턴트

식품의 섭취는 줄여야 한다. 우리나라 사람들은 서구인에 비해 장의 길이가 길어서 장 속에 육류나 기름진 음식이 오래 머물게 되면 독소와 발암물질이 증가하기 쉽다. 이러한 현상은 대장암, 유방암, 전립선암, 자궁내막암 등의 발생 위험이 증가 시키는 요인이다.

- ⑤ 암유발의 주요 독성물질인 술과 담배는 피해야 한다.
- ⑥ 하루 세 끼, 규칙적인 식사를 한다.
- ⑦ 비만을 피하고 정상체중을 유지한다. 비만증은 모든 성인병을 악화시키고 각종 암의 발생 빈도를 높이며, 과체중으로 인한 경부, 요추부 디스크, 고관절·무릎·발목 퇴행성관절염, 족저근막염 등을 쉽게 유발한다. 때문에 포만감이 들기 전에 수저를 놓고 과식을 피한다.
- ⑧ 하루 다섯 가지의 신선한 야채를 섭취를 통해 피토케미컬 성분이 암세포를 죽이고 발암물질을 억제 할 수 있도록 한다.

세 번째는, 정동(正動)이다.

일주일에 3번, 30분 이상 각자의 체력에 맞는 운동을 정기적으로 하면 건강증진에 도움이 된다. 운동의 강도는 약간 숨이 차고 땀이 날 정도가 적당하며 가벼운 조깅이나 속보, 줄넘기, 탁구 등 관절에 큰 무리가 없는 운동을 지속하면 혈액순환뿐만 아니라 비만 방지, 근골격계 및 심폐기능의 증진 등의 효과를 거둘 수 있다. 사실 예수님은 천국 복음을 전하시기 위해서 매일 도보로 강행군을 하셨다. 예수님처럼 열심히 걷고 일을 하다보면 건강은 저절로 지켜 질 것이다.

네 번째는, 정약(正藥)이다.

병에 걸렸다면 그에 합당한 약을 사용해야 한

다. 모든 의학적 검사와 치료는 하나님의 선물이다. 하나님이 이미 주신 치료법이 있다면 당연히 이용해야 한다. 그것을 의사의 처방에 따라 적절히 이용하는 것이 지혜로운 일이다. 그러나 의학적 치료를 받을 수 없는 곳이나 의학적 치료의 한계를 넘는 경우 하나님의 권능의 도움을 요청해야 한다. 각종 성인병이나 조기암 등의 경우에는 적극적인 의학적 치료를 받는 것이 좋다.

정리하여 다시 한 번 말하자면 공단건강검진 및 암 검진 등을 잘 활용하여 현재의 건강상태를 점검하고, 병이 들었다면 적절한 의학적 치료의 중요성을 이해해야 한다. 건강의 4대 원칙인 정심(正心), 정식(正食), 정동(正動), 정약(正藥)을 참고하여 더욱 건강한 목회를 이루어 나가길 바란다.

하나님께서 지으신 몸

하나님께서서는 사람은 흙으로 빚으셨다. 그 '흙'으로 만들어졌다는 점에서 사람의 몸은 깨지기 쉬운 약한 존재이다. 의학적으로 볼 때, 육체는 29세를 정점으로 노화 현상이 시작된다. 이는 우리의 몸이 마치 기계가 녹슬고 닳아져서 망가지는 것처럼 그렇게 병이 들고 때가 되면 죽음을 맞이하게 된다는 것을 의미한다. 나무도 오래되면 고목이 되어 그 속이 저절로 썩어서 넘어지는 것과 같은 이치이다. 한편 인생은 죄로 인한 생로병사(生老病死)를 거치게 된다. 병이 없어도 80-90세가 되면 자연사를 하게 되니 단연코 천국에서의 영생복락이 더 중요할 것이다. 목회자들은 천국복음을 전하는 최선봉에 서는 사람으로서, 효율적인 복음 전파를 위해서 건강관리는 매우 중요하다. 누구나 그렇지만 몸이 아프면 만사가 귀찮아지고 의욕이 상실되기 때문이다. 따라서 하나님과 인간과의 울

바른 관계성 속에서 영적인 건강을 유지하는 것은 기본이며, 영혼을 담는 그릇인 육신은 병들지 않도록 잘 관리해야 한다. 이러한 점에서 이 사회를 살아가는 데에 지혜가 필요하다. 2년마다 국가에서 시행하는 공단건강검진 등을 이용하여 스스로의 건강을 점검하고, 병든 부위가 있으면 즉시 의학적인 치료를 받아야 한다. 한편 육신을 이루는 재료는 음식물이다. 때문에 몸에 약이 되는 음식을 가려 먹는 것이 중요하다. 가급적이면 곡류·견과류 70%, 채소·과일 20%, 육류 10% 정도의 비율로 식사를 하며, 적절한 운동과 휴식을 잘 병행하면 건강한 육신을 이루는 최상의 조건을 이루게 된다.

사실 유한한 육신보다는 영원한 영혼구원이 더 중요하다. 그러나 그 영혼을 더 잘 지키기 위해서는 하나님의 성전인 우리의 몸을 지혜롭고 건강하게 관리하는 것도 중요하다. 부디 건강한 몸과 영으로 하나님께서 맡겨준 소명을 잘 감당하고 하나님께 영광을 돌리는 목회자 여러분이 되기를 바란다. ☞



● 박승용 회장

고려대학교 의과대학 의학박사인 박승용 회장은 동대학 외래교수로 재직 중이다. 현재 예성의원 원장으로서 작은교회 목회자 주치의를 표방하는 기독교사들이 모여 발족한 아바연합선교회 대표 및 상도소망교회에서 장로로 섬기고 있다.