

## 건강한 정신에서 건강한 육체를

**복**잡한 현대 사회를 살아가는 우리에게 있어 건강보다 더 중요한 문제는 없을 것이다.

우리 나라의 지속적인 경제 성장과 사회 생활 양식의 변화는 한국인의 질병 구조에도 변모를 가져오게 되었는데, 특히 최근에는 60년대의 전염성 질환에 의한 사망이 격감되고 뇌혈관 질환이나 각종 정신병, 또는 각종 암 등이 점증하고 있다.

식생활 개선, 생활 양식의 변화, 첨단의학 기술의 발달 등으로 인간의 수명은 점차 길어지고 있으며, 여기에 나이가 들수록 여러가지 질병이 다발하기 때문에 의료수요가 늘어나는 것은 당연한 일이다. 이것은 건강을 유지·증진하기 위해 질병의 조기 진단과 예방에 대한 관심이 커지게 하는 요인 중의 하나이기도 하다.

따라서 현대인들은 각종 의료 혜택과 사회적 의료 보장을 절실히 요구하고 있으며, 나이가 들어가면서 양생에 힘써 연명 효과를 얻기 위해 부단한 노력들을 하는 것이 또한 우리의 현실이라고 할 수 있을 것이다.

이와 같은 다변화된 시대를 살아감에 있어 나는 무엇보다도 정신 건강이 중요하다는 생각에, 신앙을 통한 정신적 건강



박 철 동

한국건강관리협회 감사실장

관리에 많은 노력을 기울이고 있다. 건강에는 '육체적인 건강'과 '정신적인 건강'이 있다고 하겠다.

흔히 '건강한 육체에 건강한 정신이 깃든다'는 말을 하는데, 나는 역으로 '건강한 정신에 건강한 육체가 깃든다'고 말하고 싶다. 왜냐하면 '정신일도 하사불성(精神一到 何事不成)'이란 말이 있듯이 마음이 건강해야 모든 일이 바람직하게 이루어지기 때문이다.

나는 또, 건강한 정신은 바로 신앙(믿음)을 통해 형성되는 것이라고 말하고 싶다. 어린 시절부터 교회를 다녔고 현재 목회자의 길을 가고 있지만, 믿음은 정신적 안녕을 추구하고 삶의 영원함을 갖도록 하는 원동력이 되어주고 있다.

그래서, 흔히들 "돈을 잃으면 조금 잃는 것이요 명예를 잃으면 생애의 반을 잃는 것이

며 건강을 잃으면 생의 전부를 잃는 것이다"라고 하는데, 나는 여기에 "믿음(信仰)을 잃으면 영생(永生)을 잃는 것이다"를 덧붙여 보고 싶다.

평소 나의 생활 신조이자 가훈(家訓)으로 삼고 있는 성경말씀이 있는데, "항상 기뻐하라. 쉬지 말고 기도하라. 범사에 감사하라. 이는 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라"(데살로니가 전서 5:16~18)가 그것이다.

또 잠언 14장 30절에는, "마음의 화평은 육신의 생명이나, 시기는 뼈의 썩음이니라"는 말씀이 있다.

이 말씀은 마음의 평안이 곧 육체 건강의 원동력이 된다는 말씀이다. 여기서 마음의 평안이란 바로 정신 건강을 의미한다.

그래서 나는, 괴로우나 슬프나 기쁘나 즐거우나 항상 기뻐하는 마음으로 생활하며 어려운 문제에 부딪혔을 때나 고난에 처해 있을 때도 항상 범사에 감사하는 마음으로 마음을 편히 가지며 끊임없는 신앙훈련을 통해 건강을 유지해 나가고 있다.

그런데, 요즘 세상에서 벌어지고 있는 온갖 부패와 불신, 부실공사, 살인과 성폭행, 사기, 중상모략, 협잡, 배신행위



등을 대하면서 이와 같은 일이 자주 발생하는 것은 정신 건강이 부족하기 때문이라고 느껴진다.

우리가 세상을 살아가기 위해서는 평소 5가지의 마음가짐이 필요하다. 즉,

- “고맙습니다”라고 하는 감사하는 마음
- “미안합니다”라고 하는 반성(회개)하는 마음
- “덕분입니다”라고 하는 겸허(겸손)한 마음
- “예, 그렇습니다”라고 하는 유순(순종)한 마음
- “제가 하겠습니다”라고 하는 솔선수범, 봉사하는 마음이 그것이다.

그런데 요즘의 세태를 보면,

○ 상대방에게 은혜를 입고도 고마움을 모르는 배은망덕한 마음

○ 상대방에게 실수를 해 놓고도 반성(회개)하는 마음은 커녕 도리어 적반하장(賊反荷杖)인 마음

○ 상대방의 후원을 얻어 성공한 후 마치 자기 노력(실력)으로 성공한 것처럼 생각하는 마음

○ 상대방의 의견은 전적으로 무시하는 부정적인 마음

○ 힘들고 어려운 일은 남에게 맡겨 버리는 암체같은 마음 등이 직장이나 사회에서 관을 치는 경우를 많이 볼 수 있다.

이러한 현상들은 모두가 바로 정신건강의 부재(不在)에 기인한다고 할 수 있다.

우리가 이러한 현상들을 극복하고 자기 변화를 추구하기 위해서는 스스로의 노력이 절대적으로 필요한데, 적절한 표현을 빌어 보자면, “마음이 바뀌면 행동이 바뀌고, 행동이 바뀌면 습관이 바뀌고, 습관이 바뀌면 인격이 바뀌고, 인격이 바뀌면 운명이 바뀐다”는 것이다.

결국 마음이 바뀌지 않으면 운명을 개척할 수 없다는 것인데, 진정한 건강을 얻기 위해서는 우선적으로 건강한 정신을 갖도록 해야 하며 이를 바탕으로 비로소 건강한 육체를 얻을 수 있다는 것과 같다 하겠다.

이것은 바른(건강한) 마음, 바른 행동, 바른 습관, 바른 인격이 바로 건강한 정신을 형성케 하고 아울러 건강한 육체를 만들 뿐 아니라 우리의 올바른 삶, 건강한 삶의 원동력이 된다는 말이다.

이러한 의미에서 볼 때, 최근 우리 한국건강관리협회가 추진하고 있는 4대 중점과제 - 의식개혁, 주인의식과 자부심, 친절과 봉사의 생활화, 일일결산의 생활화 - 중 의식개혁은 바로 건강한 정신(정신 혁명)을 함양하지는 뜻이 아닌가 되 새겨 본다. **㉔**

우리 모두 환경오염을 감시하는 환경 파수꾼이 됩시다  
**환경오염 행위를 목격하시면  
 국번없이 128번으로 신고하세요.**

- 환경오염신고센터 “환경신문고” -