

몸과 마음의 건강을 유지하는 삶



문형남
강릉아산병원장

사람이 태어나서 생을 다 할 때까지 아픈 곳 없이 건강하게 살고 싶다는 바람은 누구나 하고 있을 것이다. 하지만 다양성과 독특성, 그리고 프로다운 소질을 요구하는 시대의 흐름 속에서 개인의 건강을 유지하고 관리해 가기란 그리 녹록하지 않을 뿐더러 건강관리에 들어가는 경제적·시간적 부담도 만만치 않은 것이 사실이다.

언제부턴가 우리나라에 웰빙(Well-being)이라는 단어가 등장했다.

우리말로는 ‘참살이’라고 번역되어 사용되고 있으며, 의미를 살펴보면 물질적으로 풍요로운 현대사회를 살아가는데 있어 몸과 마음의 적절하고 효과적인 조화를 통해 풍요롭고 행복한 삶을 추구하는 것이라 할 수 있다.

결국, 물질적 풍요로움이나 가치보다는 몸과 마음의 건강을 유지하는 삶을 행복의 척도로 삼는다는 것이다. 몸과 마음의 건강을 유지하는 삶, 참으로 어려운 일이지만 우리가 지향해야 할 삶일 것이다.

몸과 마음의 건강을 유지하는 방법은 개인의 취향과 여건에 따라 다양각색의 모습과 방법을 취하고 있다. 운동을 하는 사람, 단전호흡이나 요가를 하는 사람, 명상 요법과 여행, 등산, 독서 등의 취미 생활을 통하여 심신의 건강을 추구하는 사람 등. 이런 여러 방법 중에서 나는 종교 활동을 통해 마음의 건강을 유지하고 가꾸고 있다.

종교(宗敎)라는 글자는 근본의 ‘宗(宗)’자와 가르침의 ‘敎(敎)’자가 합해져서 만들어진 글자



로서 ‘근본(根本)을 배우는 곳’이라 풀이 된다.

물론 종교가 가지는 의미는 개인마다 다르겠지만, 각자의 믿음을 통해 고민과 불안감을 해소하고 미래에 대해 꿈과 희망을 품게 해준다는 것은 공통된 부분일 것이다.

내게 있어서 종교의 의미도 이와 크게 다르지 않을뿐더러, 그 시간들을 통해 진정한 자아를 찾는 귀중한 시간을 가질 수 있기에 진정한 믿음은 마음의 평안, 즉 건강한 마음을 만들어 주고 있다.

종교와 더불어 나에게 건강한 행복을 가져다주는 것은 음식이다.

보신음식이나 맛있고 특이한 음식을 먹는 즐거움이 아니라 직접 음식재료를 고르고 준비해서 나만의 음식을 만들어 보는 그 재미가 또 하나의 큰 행복으로 자리 잡고 있다는 것이다.

더욱이 직접 만든 음식을 내가 알고 있는 사람들과 나누어 먹는 일은 먹는 즐거움보다 더 큰 행복을 가져다주고 있다.

나의 이러한 일상엔 특별한 것도 없고 별난 것도 없지만 몸과 마음의 건강을 유지하는 생활이라 할 수 있다.

어떤 사람들은 건강을 위해서 무언가 특별한 방법을 원하고 찾고 있기도 하지만, 특별함을 찾기 이전에 내 삶의 주변을 살펴보고 진지하게 자신을 사랑해 보는 시간을 가져본다면 몸과 마음의 건강을 가꿀 수 있는 삶, 즉 진정한 참살이의 시작점을 일상에서 발견할 수 있을 것이라 생각한다. 🍷