

# 성경과 몸: 건강과 체육에 대한 성경적 접근

문 의 수 (고려대학교 사범대학 체육교육과)

## 들어가며

성경은 우리의 몸을 돌보며 관리하는 것에 대하여 어떻게 말하고 있을까? 구약에 등장하는 삼손의 이야기는 우리가 체력을 유지하고 증진하기 위해 행하는 웨이트 트레이닝이 하나님이 인정하고 성경적으로 부합되는 활동이라는 유추에 대한 정당성을 부여할 수 있는 것인가? 아니면 우리는 아합의 전차 앞에서 달리는 선지자 엘리야의 이야기와 언약궤 앞에서 감격하여 기쁨으로 춤추던 다윗왕의 일화를 근거로 오늘날 복음성가에 맞추어 에어로빅 운동을 하거나 여가 시간에 스포츠를 즐기는 크리스천들의 활동이 성경적으로 정당하다고 말 할 수 있는 것일까? 이상의 질문들에서 볼 수 있는 것처럼 성경을 체육, 건강 그리고 스포츠 활동등과 관련지어 이해하려는 시도는 우리의 몸과 우리의 신체활동에 대하여 성경적 이해를 구하려는 복음적인 그리스도인들에게 많은 시사점을 제기한다.

우리 자신의 몸을 돌보는 일이 단지 우리의 몸이 성령이 거하시는 전 (고전 3:16, 6:19)이라는 이유만으로 정당화 될 수 있는 것인가? 사도 바울이 육체의 운동은 약간의 유익이 있으며 (딤후 4:18), 혈과 육은 하나님의 유업으로 받을 수 없고 (고전 15:50), ‘육신의 생각은 사망이요...육신의 생각은 하나님과 원수가 되나니 (롬 8:6-7)’ 라고 기록한 말씀을 접하였을 때 이 말씀들에 대하여 그리스도인들이 취해야 할 바른 성경적 이해와 태도는 어떠한 것일까? 사도 바울이 언급한 육신이라는 단어가 죄성을 가진 인간의 본성이라는 것을 뜻한다는 것임을 우리는 알고 있다. 그럼에도 불구하고 사도 바울의 육신 또는 몸에 관한 언급은 몸과 신체활동에 관하여 바른 성경적 이해를 구하는 우리들에게 적지 않은 혼란으로 다가 온다. 사도 바울의 말씀은 그리스도인의 삶에 있어 운동이나 체육 또는 스포츠와 같은 신체활동들이 부차적인 중요성과 가치를 지닌다는 것을 의미하는 것일까?

신체활동을 통하여 우리의 몸을 돌보고 가꾸는 일이 그리스도인들의 진정한 영성 개발에 혹시 방해가 되지 않을까와 같은 의문들은 복음적 신앙으로 현대를 살아가는 그리스도인들에게 큰 부담이 될 수 있으며, 이 글은 그러한 부담과 의문들에 대한 바른 성경적 이해와 태도를 함께 생각하고자 하는 마음으로 출발한다.

## 성경이 말하는 몸과 하나님 나라의 역사

성경은 창세기에서 요한계시록에 이르기까지 하나님 나라의 역사 즉 창조와 타락 및 구속 그리고 하나님 나라의 완성에 대하여 증언을 하고 있다. 성경은 하나님께서 인간과 세상을 창조한 사실에서 시작하여 하나님 나라의 완성에 이르기 까지 마치 일관성 있는 주제를 지닌 한편의 거대한 드라마처럼 보인다. 여기에서 우리는 인간의 몸이 창세기에서 요한계시록에 이르기 까지 성경적 드라마의 중요한 주제임을 인정하지 않을 수 없다.

하나님은 인간이 하나님과 그의 피조물을 섬기며 돌 볼 수 있도록 기록하신 그의 모습과 형상을 따

라 몸을 가진 존재로 인간을 지으셨으며, 하나님께서는 인간을 포함한 모든 피조물을 창조하신 다음 보시기에 매우 좋았다고 창세기 기자는 기록하고 있다. 그러나 아담과 하와가 하나님의 말씀을 거역한 사건으로 말미암아 인간의 몸은 거룩함을 잃게 되고 하나님과의 관계가 단절되는 엄청난 비극이 일어난 것이다. 그럼에도 불구하고 하나님께서는 그의 백성들의 영적인 안녕 뿐 아니라 신체적 안녕에 대해서도 지속적인 관심과 사랑을 나타내 보이셨다. 인간에 대한 하나님의 사랑의 결정판은 친히 인간의 몸을 입고 우리와 같은 본성을 지니신 하나님의 독생자가 이 세상에 오신 사건인 것이다.

그리스도인들은 그리스도 예수께서 우리가 지은 죄를 대속하기 위해 십자가에 매달리시고 장사한지 삼일 만에 몸과 함께 부활하신 것을 고백한다. 성경은 부활하신 예수님이 그의 영뿐만 아니라 몸도 다시 사신 것을 기록하고 있다. 우리는 예수님의 부활에 관한 신비를 모두 이해 할 수는 없지만 부활하신 몸으로 하나님과 함께하시는 예수님은 몸에 관한 성경적 이해를 구하는 그리스도인들에게 큰 도움과 격려가 된다. 주님은 약속하신대로 부활하신 몸으로 이 땅에 다시 오실 것이며 그날이 오면 이 땅에 사는 우리들의 몸도 영광 더불어 그의 영광된 몸과 영처럼 변화 될 것이다. 그리고 이러한 믿음은 우리에게 큰 기쁨과 소망을 안겨 준다.

### **영적 안녕과 신체적 안녕의 상호 의존성**

하나님께서 인간을 영적, 도덕적 안녕 뿐 아니라 신체적 안녕에도 지대한 관심을 가지고 계시며 피조물인 인간에 대한 하나님의 축복은 매우 현실적이며 신체적인 면까지 포함한다. 히브리어의 샬롬이라는 단어는 인간의 영적인 안녕과 더불어 음식과 건강을 아우르는 신체적 안녕까지 의미한다. 우리가 우리 신체의 잠재력을 계발하며 느끼는 만족감과 즐거움은 하나님께서 그의 피조물에게 베푸시는 축복이며 은혜이다. 청지기의 소명감으로 몸을 가꾸고 돌보는 일은 하나님의 피조물을 돌보라는 하나님의 명령을 수행하려는 그리스도인들에게 맡겨진 귀한 임무 중의 하나인 것이다. 그러나 인간의 진정한 영적, 신체적, 환경적 샬롬은 인간의 타락과 더불어 사라지게 되었다. 고통과 번뇌 그리고 죽음이 따라온 것이다. 그럼에도 불구하고 하나님께서는 음식과 옷을 포함한 아담과 하와의 육체적 필요를 그들이 타락한 뒤에도 충족시켜 주셨으며 아브라함과의 약속을 지키시고 그의 백성들을 짓과 끌어 흐르는 약속의 땅으로 인도하셨다. 이같이 신체적 건강과 장수는 샬롬의 중요한 부분이며 하나님과 인간이 서로 사랑의 교제를 가능케 하는 수단이 된다.

### **여가활동에 대한 신앙인으로서 자세**

성경적 관점에서 우리의 몸과 안녕감 그리고 행복에 관하여 살펴 본 바를 토대로 건강과 체육, 스포츠를 즐기는 여가활동과 관련하여 살펴보자. 성경은 우리가 우리의 몸을 잘 돌보기를 요구한다. 그리스도인들은 우리의 몸과 영 뿐 아니라 하나님의 선물인 피조물들 까지도 돌보아야 하는 청지기이며 사명인이다. 더욱이 건강한 몸과 마음은 하나님을 섬기며 그의 나라를 확정하는 사명을 완수하는데 필수 불가결하다.

우리의 몸은 우리들이 나이가 들어 쇠약 하여져서 끝내 죽음에 이른다 할지라도 궁극적인 절대의 가

치를 지닌다. 비록 이 땅에서 우리의 생명이 다하여 사라진다 하더라도 하나님께서는 우리들이 우리의 몸과 더불어 그와 함께 영원히 사실 것을 허락하실 것이다. 따라서 우리는 우리의 몸을 하나님의 거룩하신 뜻에 맞게 대하며 돌보아야 한다. 충분한 휴식과 안식은 하나님이 우리에게 주신 선물이며 휴식에 관한 적극적인 성경적 의미는 긴장을 풀고 잠을 취하는 것뿐만 아니라 창의적이며 생산적인 여가활동 까지 뜻한다.

하나님은 우리에게 위대한 잠재력을 지닌 몸을 허락하여 주셨다. 그의 창조 사역에 부응하는 문화명령을 수행하기 위하여 하나님께서는 우리로 하여금 몸을 건강하게 돌 볼 수 있도록 운동과 스포츠를 포함한 다양한 신체활동에 참여하는 것을 격려하신다. 운동을 할 때 우리가 즐겁고 의미 있는 체험이라고 느끼는 것 또한 우리를 위한 하나님의 배려와 선물인 것이다. 그러나 운동경기인들 또는 체육의 전문 지도자들이 이러한 활동들에 시간과 에너지의 투자를 하는 것은 허용되고 격려되어야 하겠지만 일반 그리스도인들이 건강의 유지와 신체의 발달 차원을 넘어서 시간을 지나치게 투자하고 에너지를 낭비하는 것은 균형 잡힌 그리스도의 삶과는 거리가 있음을 유념해야 할 것이다. 신체활동에 참여하는 것도 성령의 열매 중의 하나인 절제의 도를 넘지 않는 한도 내에서 즐겨야 할 것임을 잊지 말자. 이렇게 하는 것이 지혜로운 일이 되며 나아가 여가를 선용하는 활동들은 성도들과의 교제의 수단이 되어 주님의 몸 되신 교회를 돈독히 세워 나가는데 큰 도움이 되고 믿지 않은 이들을 전도 할 수 있는 귀한 전도의 도구로 사용 될 수 있다.

그리스도인들이 신체활동을 통하여 여가를 선용하는 과정에서 건전한 판단력은 매우 중요하다. 성경은 우리의 몸이 절대적인 가치를 지니고 있음을 증거 하고 있지만 몸이 우리의 존재와 삶의 궁극적인 목적이 아니라는 것을 증거하고 있다. 모든 것이 허락되었으되 절제하라는 사도 바울의 권면을 잊지 말자. 그리스도인들이 도덕적, 영적인 면의 계발을 소홀히 하고 신체활동을 통한 즐거움만을 추구한다면 이는 성경이 전하고자 하는 올바른 삶의 태도라고 할 수 없다.

## 나가며

요한계시록 22장은 인간의 몸을 포함한 타락한 모든 피조물들을 방치하지 않으시고 특히 하나님의 백성들을 다시 구속하고 영화롭게 하시려는 하나님의 약속들을 증언 하고 있다. 이처럼 성경을 전체적인 맥락에서 이해 할 때 하나님의 왕국에서는 인간의 영 뿐만 아니라 몸의 존재 또한 필수적이며 변함 없는 가치를 지니고 있음을 알게 된다. 지나친 영성 주의적 관점에 치중하여 몸에 대한 성경적 의미를 그릇되게 파악하게 되면 우리의 몸은 이 세상에서 살아가는 동안 잠시 필요한 거쳐 일 뿐이고 생명이 다하면 썩어 없어져 버리고 마는 가치 없는 것으로 판단하는 오류를 범할 수 있다. 그러나 그리스도인들은 하나님의 주권 하에 살아가는 하나님 나라의 백성이기 때문에 자신들의 몸만 가꾸며 만족하게 사는 것을 삶의 주된 목적으로 삼는 것은 경계하여야 한다.

신체의 발달과 건강 그리고 신체활동에 수반되는 즐거움은 영적인 측면과 더불어 신체적인 안녕을 위한 필수적인 측면도 있지만 그의 나라와 의를 먼저 구해야 하는 모든 그리스도인들에게는 신체적 안녕을 도모하는 신체활동들이 우선순위에 있어 상대적인 가치를 지니고 있음을 잊지 않아야 할 것이다.

몸 그리고 스포츠나 여가활동들에 관하여 그리스도인 들이 취할 바른 성경적인 이해와 태도는 과연

어떠한 것일까? 일은 삶을 영위하기 위한 필요악이며 일은 여가활동을 즐기기 위해 돈을 버는 수단이라고 간주되는 현대 사회에서 몸과 신체활동에 관하여 그리스도인들이 취할 적절한 태도는 어떠하여야 하는가? 이러한 질문들에 대하여 진솔한 답을 성경을 통하여 찾아보는 것은 매우 의미 있고 중요한 일이다. 그리스도인들이 성경과 실제적인 삶의 괴리를 쉽게 인정해 버리고 마음 내키는 대로 편하게 살아가는 것은 결코 바람직하지 않으며 성경적이지도 않다.

그리스도인들은 비록 세상에 살고 있더라도 결코 세상에 속한 것이 아니라고 고백하며 몸을 가꾸며 신체활동을 즐기는 여가활동에 관한 균형 잡힌 시각과 반성적 태도는 오늘을 살아가는 모든 그리스도인들에게 절실히 요구되고 있다.