

전인적 가정 건강

우리 모두는 건강하길 원한다.
나이가 들수록 이런 현상은 더 두드러진다.

⑥ 최현인 (홍신의료재단 호신외과학생명연구원장)

중장년층, "성공 노후 첫째 조건은 건강"

우리나라 중장년층 10명 가운데 6명은 경제적 여유보다 건강을 노후의 첫 번째 조건으로 꼽았습니다. 보건 사회연구원이 전국의 40~64세 남녀 1천 명을 대상으로 조사한 결과 응답자의 58%가 건강이 노후의 가장 중요한 조건이라고 답했습니다. 또한 "성공적인 노후 보장을 위해 정부가 가장 먼저 해야 할 복지 서비스가 무엇인가?"라는 질문에도 57%가 '건강 증진 및 보건 의료 시범사업'이라고 답했습니다. 건강 외에 노후의 성공 조건으로는 경제적 축적이 17.7%로 2위를, 그리고 가족과 심리적 측면 등이 뒤를 이었습니다.

- YTN 2012. 10. 7.

나이를 불문하고 건강은 이 시대에 가장 중요한 키워드가 되었다. 건강은 비단 개인만의 관심사가 아니다. 국·가도 건강 산업과 연관된 산업적 측면에서 관심을 갖고 있다. 이렇듯 우리 모두는 건강을 원하고, 그렇게 되기 위해 시간과 물질을 아끼지 않고 투자하고 있다.

우리 개개인도 어떤 건강을 원하고 있을까?

우리 가정은 어떤 모습의 건강함을 가져야 할까?
우리가 원하는 건강은 단지 신체적인 것만이 아니다. 한 사람의 건강을 평가하는 기준에는 대표적으로 세계 보건기구에서 제시한 신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강 기준을 이야기할 수 있다. 건강은 이들 요소 간의 통합적인 연결을 필요로 한다. 만약 신체 건강하고 잘생기고 키도 크고 특별한 질병 없이 부주함이 없어 보이는 사람인데, 하루 종일 자기 방에 틀어박혀서 외부 세계와는 단절하고 우울한 가운데 하루를 보낸다고 하자. 과연 이 사람을 진정한 건강하다고 말할 수 있을까?

연예인 부부들의 있던 파경... 혹시 우리도 소원도 부부?

- 아시아경제 2012. 5. 20.

소원도 부부, 짝에선 각방 쓰고 밖에선 행복한 척?

- 매일경제 2012. 4. 29.

신체 건강하고 사회적인 조건이 완벽해 보이는 가정.

남들 보기에 부족함이 없어 보이지만 실상 이같이 하루하루를 살아가는 가정도 많다. 과연 건강함, 특별히 가정의 건강함이란 무엇을 말하는 것일까?

신체적 건강-집안의 습관, 생활방식

가정을 이루는 구성원 한 사람 한 사람이 신체적으로 건강하지 못하면 가족 전체의 균형이 깨진다. 한 사람만 병원에 입원해도 가족 구성원들은 삶의 일정을 변경해야 하며, 여러 사정이 있어 병간호를 하지 못할 경우 가족의 아픔에 동참하지 못한다는 사실 자체가 스트레스가 된다. 한 사람의 신체적 건강이 가족 내에서 차지하는 비중은 한 사람 자신보다 더 커진다. 그렇기 때문에 가족의 신체적 건강을 위해 몇 가지 원칙을 지키는 것이 가족의 건강을 위해서도 중요하다.

한 사람의 습관이 그 사람을 결정하듯이 한 가정의 건강 습관은 가족 구성원의 건강 습관을 결정짓는다. 가정의 신체적 건강을 위해 우리가 쉽게 할 수 있는 세 가지 원칙을 지켜보자. 그것은 세 가지의 시간을 지키는 연습과 세 가지의 식사 원칙을 지키는 것이다. 우리 몸은 규칙적인 리듬을 좋아한다. 우리 몸은 리듬을 타고 흐르는 것을 좋아한다. 규칙성을 거르고 생활하는 것인데 우리 몸이 원하는 것이다.

체가지 시간 지키기 ①. 예배, 기도 시간 지키기 ②. 식사 시간 지키기 ③. 잠자고 일어나는 시간 지키기이다. 너무나 간단해서 의사의 권유 치고는 유치해 보이기까지 한다. 그러나 이 간단한 원칙도 실제 삶에서 실천하는 것은 상당히 어렵다는 것을 쉽게 확인할 수 있다. 예배 시간, 기도 시간 지키기는 크리스천으로서 당연히 먼저 정해야 하는 시간이다. 당연한 것도 때로는 힘들 때가 많다. 그러나 이 시간만 정해 두어도 삶이 상당 부분 정리가 된다. 다음은 식사 시간 지키기이다. 이것은 실제적으로 굉장히 중요하다. 우리 몸의 생리학적 인 대사 과정을 생각해 보면 우리 몸은 일할 때 일하고 쉴 때 쉬어야 한다. 불규칙적으로 식사를 하게 되면 우리 몸은 리듬감을 잃고 방황하게 된다. 에너지가 많이 소모되고 대사 과정의 균형이 깨진다. 마지막으로 수면

시간과 취침 시간 지키기이다. 수면 과학자들에 의하면 밤 11시, 새벽 1시, 새벽 3시 중 적어도 두 시간에 이상은 잠이 들어 있어야 한다고 한다. 즉 밤 10시에 자서 새벽 2시에 일어나도 우리 몸은 어느 정도 견딜 수 있다. 가장 좋은 것은 세 가지 시간에 모두 잠들어 있는 것이다. 밤 10시에 잠들어 새벽 4시에 기상해도 우리 몸은 충분한 잠을 잔 것이 된다. 가정 내에서 이상의 세 가지 시간을 반드시 지키면 상당한 효과를 볼 수 있을 것이다. 우리 몸이 스프링이 있다면 효과를 볼 수 있을 것이다. 우리 몸이 스프링이 있다면 효과를 볼 수 있을 것이다. 우리 몸이 스프링이 있다면 효과를 볼 수 있을 것이다.

다음은 **식사의 3원칙**인데, 1. 정해진 시간에 먹는다. 2. 일정한 양을 먹는다. 3. 골고루 먹는다 이다. 정해진 시간에 먹어야 하는 이유는 위에서 설명한 바와 같이 우리 몸의 생체 대사 리듬 측면에서 중요하다. 다음으로 중요한 것은 일정한 양을 먹는 것인데, 이것 역시 우리 몸의 리듬을 생각하면 쉽게 이해할 수 있다. 일정한 양을 먹게 되면 우리 몸에서 소화하는 능력이나 대사하는 과정이 쉬워진다. 과식을 하게 되면 위장으로 가는 혈류량이 많아지고 사용되는 효소와 에너지가 증가한다. 우리 몸에 무리가 되는 것이다. 마지막으로 골고루 먹는 것인데, 곡류와 야채류, 육류를 골고루 섭취하는 것이다. 건강식이라고 하면서 과일만 먹거나 한 가지 음식만 먹는 원푸드 다이어트 등은 우리 몸의 정상적인 생리 현상을 생각할 때 모두 문제가 많다. 우리 몸은 균형을 원하고 균형 있는 영양의 섭취가 이뤄져야 한다.

간단한 원칙 같지만 생활 방식과 습관을 바꿔야 하는 것이라 쉽지 않다. 그러나 시작하는 것이 중요하다. 가정의 신체적 건강을 위해 오늘부터 시작하자.

관계의 건강-인정하는 말,

함께하는 시간, 손 잡아주기, 포옹하기

캐리 체프먼의 책 『5가지 사랑의 언어』에서 제시하는 사랑의 언어 중 세 가지는 가정의 정서적, 관계적 건강을 위해 꼭 필요한 것들이다. 이 세 가지는 한국 문화에서, 특히 한국의 남성들에게 많이 부족할 언어들이다. 가정

에서 관계의 건강, 특히 건강한 부부 관계가 가정의 정서적인 건강의 핵심이다.

진로실에서 만나는 수많은 청년 여성들의 질병 원인은 가장 내 관계의 문제인 경우가 많다. 특히 부부간의 문제인 경우가 대부분이다. 관계의 어려움이 신체적인 질병으로 나타나는 경우가 많다. 우리 몸이 영과 육으로 되어 있기 때문이다.

앞에 소원도 부부의 기사 제복처럼, 우리 사회는 남에게 보이는 문화이다. 이것이 가정 내에 서로 중요한 세계관으로 작용한다. 그래서 관계의 문제가 수면 아래로 잠재되어 있는 경우가 많다. 친인척적인 건강은 이러한 관계의 지료를 기초로 한다. 관계의 자유를 위해 인정하고, 함께하고, 손 잡아주고, 포용하는 세 가지 사랑의 언어는 가정 내 건강한 관계의 초석이 된다.

첫째, 인정하는 말이다.

특히 필자를 포함한 한국의 남성분들께 드리고 싶은 말이다. 자신의 잘못을, 약함, 능력의 한계를 최소화한 부부간에는 인정하는 것이 자신과 부부를 위해서 필요한다는 생각이다. 그것을 나누고, 입으로 말하더라도 사실 만으로도 많은 치유가 일어날 것이다. 자신의 약함을 인정하고 마음을 여는 것만으로도 쉽게 새로운 에너지를 얻게 될 것이다. 또한 배우자의 수고를, 사랑을 원하는 마음을 인정하고 표현하는 것으로 생각보다 큰 정서적 유대감을 준다. 이것이 건강한 가정의 실체도이다.

둘째, 함께하는 시간이다.

함께하는 시간의 총량보다는 함께하는 시간의 질이 중요하다. 그러나 양의 절대적 부족은 질적인 저하를 가져온다. 함께하는 시간 가운데 서로의 이름과 기쁨을 이야기하는 것이 관계를 통한 친인척적인 가정의 건강을 지키기에는 매우 중요하다. 사람의 정자와 난자가 수정하여 이룬 수정 생체계를 영어로 Zygote라고 한다. 이것은 그리스어에 어원을 둔 말로 그 본뜻은 '어려움을 함께 나누어 줌'이다. 우리 삶의 기초 또

한 그래야 하지 않을까. 함께하는 시간은 가정 건강의 초석이다.

셋째, 손 잡아주기, 포용하기이다.

인간은 피부와 피부가 맞닿으면 정서적인 느낌이 생긴다. 부모와 피부가 맞닿으면 한없는 사랑의 느낌이 생긴다. 부모가 자녀들을 안으면 한없는 사랑의 느낌이 생긴다. 신체가 후배를 다독거리면 새로운 용기가 샘솟는다. 요즘은 신부인과에서는 신생아를 위해 전신 마사지를 한다. 전신 마사지가 신생아의 신경 발달과 정서 발달에 도움을 준다는 학설에 근거해서다. 이렇듯 스킨십은 정서의 변화를 가져온다. 왜 그럴까?



인간의 발생학적 발달 과정을 살펴보면 알 수 있다. 우리 몸은 하나의 세포에서 출발한다. 앞서 언급한 수정 생체에서 시작한다. 수정된 하나의 세포인 생체체는 두 개가 되고 네 개가 되고 여덟 개가 되고 기하급수적으로 자란다. 우리 몸의 심장, 폐, 위, 간 같은 모든 기관은 모두 이런 과정을 거쳐서 하나의 기관으로 자리잡아간다. 세포의 개수가 약 100여 개가 되면 크게 두 개의 큰 군, 태반, 양수를 생성하는 세포군과 실제 태아가 되는 세포군으로 나누어지고, 태아가 되는 세포군은 다시 외배엽, 중배엽, 내배엽의 세 가지 세포군으로 나누어진다. 여기에 그 비밀이 있는데, 그것은 우리의 뇌와

피부가 원래 같은 기원이었기 때문이다. 외배엽에서 우리의 뇌를 포함하는 신경계와 피부가 생겨나는 것이다. 그래서 우리의 피부와 뇌는 정서적 교감이 가능하다. 피부에는 무수한 신경의 말단들이 존재한다. 이 신경의 말단들은 뇌의 일정한 영역에서 모두 그 마지막 마침표를 찍는다. 스킨십은 가족 건강과 사랑의 피이다.

영적인 건강-함께 기도하는 시간

이것은 전인적인 가정 건강에서 가장 중요한 대 전제이다. 크리스천 가정에 있어 영적으로 바로 서는 것만큼 중요한 것이 또 있겠는가? 신체나 정서적인 관계의 중요함을 의미 있게 해주고 궁극적으로 해석하는 영적인 건강은 사실 우리의 생명과도 같은 것이다. 하나님 안에서 자신의 몸과 영, 세상에 대한 해석을 갖고 있으면 사실 두려움 것이 없다. 질병이 와도, 어려움이 와도 주 안에서 해석이 되고 삶의 새로운 고백이 된다. 더 이상 질병과 고난은 의미가 없기 때문이다. 가족이 함께 손잡고 기도하며 그 기도 시간에 모든 것을 믿고 말할 수 있으면, 하나님께서 들으시고 응답하실 것을 믿을 수 있다. 시간을 정해두고 함께 기도하는 것, 이것이 바로 가정의 건강을 위한 중요한 첫 걸음이자 가장 온전한 건강의 통로이다.

'그럼에도 불구하고'의 건강함

탁월한 영성 신학자이자 저술가요, 교회음악가로 국내에도 잘 알려져 있는 마르바 린은 그녀의 책 '의미 없는 고난은 없다: 질병과 장애 속에서 바라보는 온전함과 희망'에서 자신의 상황을 다음과 같이 소개하고 있다. "1948년 미국 오키오 주 나플레온에서 태어났다. 심대 시질, 흉역 바이러스로 헤장이 많았던 이후 그녀는 '건강과 싸워야 했으며, 지금도 '걸어 다니는 종합 병원'이라 불릴 정도로 여러 질병과 장애를 가지고 있다. 세계 곳곳을 다니며 양성학계 강연과 저술 활동을

하고 있지만, 한쪽 눈을 보이지 않으며(한때 다른 한쪽 눈마저 실명 위기를 겪었으나 간신히 회복되었다), 두 다리는 각기 다른 이유로 혼자 걸을 수 없을 정도로 불편하다. 45년 동안 당뇨를 앓고 있을 뿐만 아니라 극심한 지혈염에 시달리고 있으며, 신장을 이식받은 후로는 정해진 시간에 하루 11번 약을 먹어야 한다. 평생 이렇게 심각한 병고를 지고 살아왔지만 그럼에도 불구하고 마르바 린은 '병중에도 건강하게' 살아야 할 이유와 방법을 성경에서 찾고 거기서 찾은 온전함과 희망을 버리지 않는다. 그녀는 현재 캐나다 리젯트 칼리지와 Christian Equipped for Ministry에서 양성신학을 가르치고 있다."

아무리 건강한 사람이라도 신체적으로, 관계적으로, 영적으로 온전히 건강한 사람은 단 한 사람도 없다. 건강의 정의와 요소들을 이야기하지만 그 모두를 갖춘 사람은 아무도 없다. 그러기에 어찌 보면 가장 중요한 개념과 가정의 건강 요소는 "그럼에도 불구하고"의 건강함이라고 생각한다.

우리는 모두 허물이 있고 약함이 있다. 어떤 가정에는 아픈 사람이 있고 어떤 가정은 관계가 깨져 있고, 또 어떤 가정은 사회적으로 약자의 위치에 있고, 다른 가정은 영적으로 매말라 있다. 약함을 인정하고 하나님께 이뢰며, 서로의 약함을 이야기하지만 약함을 채우는 것에만 관심을 두지 않는, 그럼에도 불구하고 작은 감사를 드릴 수 있는 믿음을 가졌다면 온전한 건강에 이른 것이 아닐까. 그럼에도 불구하고 자축하고, 그럼에도 불구하고 기도할 수 있다면 이미 건강함의 극치를 이룬 것이다. 그 어떤 건강과도 비교할 수 없는 것이다. 건강해지지 건강하지 않든지 하나님께서 이 세상에 보내주시는 의미대로 살고 하나님께서 주신 가정의 의미대로 살아가는 것 그것이 진정한 건강이 아닐까?



최현일 신부인과 친목의, 현재 호신의료재단 외과특수생명연구원 연구원이며 한동대학교 생명과학부 겸임교수이다. 연세대학교 원주의과대학 교수와 호신의료재단 생애생명원 부원장을 역임하였다. 2003년 캐나다 밴쿠버 기독교세계관대학(MEWA)에서 수학하며 기독교세계관 학위들과 교류를 받고 (사)기독교세계관학술포럼의 집행위원으로도 활동하고 있다.