

기독교 영성의 관점에서 본  
웰빙과 몸의 돌봄

정일규 한남대학교수

## 논문초록

성경이나 초기기독교 전통에서 나타난 영성의 개념은 단순히 물질성이나 육체성을 배제하고, 대립한 것으로 보는 것이 아님을 알 수 있다. 즉 기독교 영성은 “영이신 하나님과의 관계 속에서 자기 초월의 추구 가운데 나타나는 삶”이라는 정의로부터 ‘관계’와 ‘삶’이 그 중심개념이 된다. 그리고 그 삶은 ‘기독교 신앙의 체험, 훈련, 실천으로 이루어지는 전인적인 삶’(정성하, 2004: 73)이 된다.

이러한 관점에서 영성이란 몸과의 관련성을 갖고 몸이 행하는 삶의 실천을 통해 높여나갈 수 있는 그 무엇이라는 구도형 영성의 개념을 갖게 되는데, 이러한 영성관이 자칫 뉴에이지적인 영성개발의 함정에 빠질 수 있다는 문제도 내포하고 있다. 하지만 하나의 변질된 세속종교로서의 “영성”이 아니라, 기독교 영성은 ‘하나님과의 관계를 떠나 성립되지 않으며, 몸과 마음이 건강한 삶을 이끄는 주체는 바로 하나님임’을 믿는 것에서 출발한다. 이를 전제할 때 몸을 포함하여 영혼과 정서가 포함된 전인적 추구가 기독교영성 안에 통합될 수 있다고 본다. 이를 바탕으로 결국 기독교 영성의 추구에 대한 정의나 판단은 그것을 추구하는 형식이나 방법에 의해서 구분되는 것이 아니라 그 영성의 지향성에 따른 문제라는 점을 주장할 수 있다.

이렇게 동의된 영성의 개념 아래서 신학적 전인건강의 삶, 즉 웰빙(well-being)을 논의할 때 보다 확장되고 심화된 웰빙의 의미를 탐색할 수 있다고 본다. 여기서는 금욕주의적 접근을 통한 영성이나 자기 자신 안에서의 초월적 측면을 추구하는 뉴에이지적 특성의 영성개발의 한계를 극복하고, 기독교 영성의 통합적 측면에 주목하여 온전한 웰빙의 모습을 그려보았다. 또 ‘몸’과 ‘몸의 돌봄’의 측면에서 뉴에이지 영성과는 다르게 기독교에서 추구되는 웰빙은 1) 개인의 노력(절제)이 필요하지만 궁극에는 은혜에 의해 얻어지며, 2) 개인의 웰빙이 아니라 이타적인 가치(사랑)와 그것의 실천이 요구되며, 3) ‘몸’자체, 또는 몸을 통한 훈련이라기보다는 몸으로 살아가는 ‘삶’을 통한 수련이라는 점에서 차이가 있다.

주제어 : 기독교영성, 웰빙(Well-being), 전인건강, 절제, 몸의 돌봄

## I. 서론

지난 십 수 년 간 웰빙(Well-being)이라는 말은 수많은 담론을 형성하여 왔다. 초기에 웰빙에 대한 피상적이고 개인적 측면의 해석에서 벗어나 사회문화적, 철학적, 종교적으로 웰빙을 보려는 노력에 의해 웰빙에 담긴 보다 깊은 의미가 탐구되어 왔으며, 이를 삶에 실제적으로 적용하려는 움직임이 나타나게 되었다.

그럼에도 불구하고 웰빙(Well-being)에 대한 개념은 여전히 모호하게 우리에게 전달되고 있다. 그 이유는 웰빙의 개념이 해석자의 전공, 직업, 철학, 종교에 따라 매우 다면적인 관점을 가지고 있기 때문이며, 그중 어느 하나의 정의에 의해서 통합된 의미를 전달하기 어렵기 때문이라고 생각한다. 그런 까닭으로 그리스도인의 입장에서 웰빙(Well-being)은 많은 함의를 가지고 전달되어 왔고, 그로 인해 웰빙은 많은 개념이 혼재된 상태로 호의적으로 받아들여지거나, 그 반대로 반감도 불러일으키는 것으로 보인다.

그렇다면 기독교에서 웰빙은 어떠한 의미로 해석되고 있는지에 대해 살펴보고, 어떤 관점에서 웰빙을 받아들여야 하는지에 대한 논의가 필요하다고 생각한다. 즉 신학적, 신앙적 입장에서 웰빙에 대해 보다 깊은 차원의 성찰이 필요하다는 결론에 도달하게 된다. 종교는 인간을 영적인 존재(spiritual being)라는 것을 전제하고 출발한다. 특히 기독교 신앙에서 인간의 존재는 하나님과의 관계 속에서 이루어진다. 때문에 개인이나 물질적 차원에서 벗어나 영적이고, 관계적 차원에서 인간을 바라보는 것이며, 이로 인해 웰빙(Well-being)의 해석적 차원도 보다 심화되고, 통합된 의미를 갖게 된다.

많은 경우 웰빙(Well-being)에 대해 ‘온전한’이라는 수식어를 붙여 부르기도 하고, ‘참살이’라고 부르기도 하며 전인건강(全人健康)이라는 용어로 표현하기도 한다. 사실 웰빙(Well-being)이라는 영어단어 자체가 온전하다(sound or flawless)는 의미를 내포하고 있어서 ‘온전한’이라는 수식어를 붙이는 것은 불필요하다고 생각할 수 있다. 그럼에도 불구하고 우리나라에서 웰빙이 일반적으로 받아들여지는 피상적이고 소비적인 양태(이미지)와 구별하기 위해 ‘온전한’이라는 말을 덧붙이는 경우가 있다. 즉 ‘온전한 웰빙’이라는 용어는 단순히 개인적인 건강한 삶이라는 차원을 벗어나서 삶의 의미와 방향성을 포함하며, 다분히 신뢰와 사랑, 이타주의와 같은 관계적 측면이 포함되었음을 강조하는 뉘앙스를 갖는다. 이런 측면에서 웰빙(Well-being)은 전인건강의 개념을 갖게 되는데, 이는 신학적으로는 하나님과의 온전한 관계, 이웃이나 자연과의 온전한 관계 속에서 살아가는 것을 의미한다.

오성주(2019: 95)도 ‘온전함’을 전인건강의 의미로서 연결시켰는데, 마태복음 5장 48절

“그러므로 하늘에 계신 너희 아버지의 온전하심과 같이 너희도 온전하라”라는 말씀과 같이 하나님의 형상대로 지으심을 받은 온전한 상태로 살아간다는 것이다. 이는 기독교 신학의 인간에 대한 이해가 순전한 영혼의 추구와 같은 개념과는 궤를 달리한다는 것을 뜻한다. 즉 온전하다는 것은 이 땅에서 육체를 갖고 살아가는 사람의 삶의 방식과 태도를 의미하며, 그것은 세상과의 상호관계 속에서 이루어지는 온전함이다.

다시 말해서 전인건강이라는 말은 몸과 육체를 분리시켜 이해하거나, 어느 한쪽만을 강조하여 주장하는 것에서 벗어나 영/혼/육의 통합성을 강조하는 개념이다. 기독교 전통 속에서 오늘날 우리가 지향해야 할 기독교 영성(Christian spirituality)의 개념은 전인건강 또는 온전한 웰빙의 의미와 많은 부분을 공유한다고 볼 수 있다.

그럼에도 불구하고 영성을 심신이원론적으로 받아들이어서 육체와는 대립되는 개념으로 이해하는 경향이 아직까지도 기독교신앙인에게 뿌리 깊게 박혀 있는 것으로 보인다. 영성에 대한 이러한 이해는 결국 물질이나 육체와 완전히 분리되어 대립하는 심령주의나 물질적인 세계로부터 벗어나기 위한 도피주의에 빠지기 쉽게 만든다(정용석 1997: 19).

그러나 성경이나 초기기독교 전통에서 나타난 영성의 개념은 단순히 물질성이나 육체성을 배제하고, 육체와 대립한 것으로 보는 것이 아님을 알 수 있다. 즉 기독교 영성은 “영이신 하나님과의 관계 속에서 자기 초월의 추구 가운데 나타나는 삶”이라는 정의로부터 ‘관계’와 ‘삶’이 그 중심개념이 된다. 그리고 그 삶은 ‘기독교 신앙의 체험, 훈련, 실천으로 이루어지는 전인적인 삶’(정성하 2004: 73)이 된다.

이러한 관점에서 영성이란 몸과의 관련성을 갖고 몸이 행하는 삶의 실천을 통해 높여나갈 수 있는 그 무엇이라는 구도형 영성의 개념을 갖게 되는데, 이러한 영성관이 자칫 뉴에이지적인 영성개발의 함정에 빠질 수 있다는 문제도 내포하고 있다. 하지만 하나의 변질된 세속종교로서의 “영성”이 아니라, 기독교 영성은 ‘하나님과의 관계를 떠나 성립되지 않으며, 몸과 마음이 건강한 삶을 이끄는 주체는 바로 하나님이심’을 믿는 것에서 출발한다. 이를 전제할 때 몸을 포함하여 영혼과 정서가 포함된 전인적 추구가 기독교영성 안에 통합될 수 있다고 본다. 이를 바탕으로 결국 기독교 영성의 추구에 대한 정의나 판단은 그것을 추구하는 형식이나 방법에 의해서 구분되는 것이 아니라 그 영성의 지향성에 따른 문제라는 점을 주장할 수 있다.

이렇게 동화된 영성의 개념 아래서 신학적 전인건강의 삶, 즉 웰빙(Well-being)을 논의할 때 보다 확장되고 심화된 웰빙의 의미를 탐색할 수 있다고 본다. 즉 금욕주의적 접근을 통한 영성이나 자기 자신 안에서의 초월적 측면을 추구하는 뉴에이지적 특성의 영성개발의 한계를 극복하고, 기독교 영성의 통합적 측면에 주목하여 온전한 웰빙의 모습을 스케치하고, 그 모습

속에서 몸과 몸의 돌봄이 갖는 의미를 찾고자 한다.

## II. 웰빙의 개념에 담긴 관계성

오성춘(2008: 94)은 “웰빙은 행복과는 아주 다른 기쁨을 만들어낸다. 행복은 더 표피적인 수준에 머무르지만 웰빙은 외적인 즐거움이 사라졌을 때에도 존재할 수 있는 더 깊은 내적인 기쁨이다”라고 하였다. 이 말은 웰빙이 더 깊은 차원의 의미가 부여되고, 추구되어야 할 삶의 상태나 방향을 뜻한다는 것을 말해준다.

우리나라에 웰빙이 처음 소개되었을 때, 그 개념이 단지 일상에서 떠나서 휴식이나 여가의 공간에서만 존재하거나 소비적인 삶의 양태인 것처럼 일반에게 받아들여지는 경향이 있었다. 이처럼 웰빙이라는 용어가 외면적인 즐거움의 추구나 고급화된 소비의 모습으로 잘못 포장된 것은 처음부터 미디어매체를 통해 상업적인 의도를 품고 마케팅에 활발하게 소개되었기 때문일 것이다.

사람이 살아가는 궁극의 목적을 행복에 두고, 사람이 하는 모든 노력은 결국 행복을 달성하기 위한 것으로 보는 측면에서 보면 웰빙(Well-being)은 단지 ‘건강하고 안락한(well) 삶 자체(being)’로 해석된다. 이러한 개념은 단지 잘 먹고 잘사는 것, 또는 조금 더 나아가 건강하고 바르게 살아간다는 것을 의미하게 된다.

이러한 관점은 현실세계에서 살아가는 방식이나 태도의 차원에서만 웰빙을 이해할 수 있을 뿐이다. 또한 여기에 어떤 종교적 색채를 갖는다고 해도 그것은 현세에서의 복(福)을 비는 수준을 벗어날 수 없게 된다. 특히 이러한 개념은 한국인의 기복주의적인 종교성향에 의해서 오복(五福)을 누리는 것이 행복이며, 그것이야말로 웰빙이라는 그릇된 의식으로 이끌게 된다. 즉 기독교에서 말하는 “고난이나 구원을 통해 향유할 수 있는 은총과 같이 성스러운 것이 아니요, 자유, 평등, 정의와 같은 공적 이념과도 성격을 달리한다. 오히려 부귀영화와 같은 세속적 가치의 범주에 속하는 것”(오지석, 2019: 206)이 된다.

그러나 웰빙이 보다 깊은 차원의 내적 기쁨을 추구한다는 점에서 표피적인 즐거움이나 행복과는 구별하기 위한 용어로서 앞서 말했듯이 ‘온전한 웰빙’ 또는 ‘영적 웰빙(spiritual well-being)’이라는 말을 사용하기도 한다.

즉 온전한 웰빙이란 인간이 영적 존재라는 점을 전제로 출발하며, 영적 건강이 담보될 때 비로소 온전해진다는 의미를 담고 있다. 이 지점에서 영성이라는 개념이 개입된다. 일반적으로 영성은 자신보다 더 큰 존재와의 의미 있는 연결을 추구하는 것으로서 그 연결을 통해서

평안, 경이, 만족, 감사 그리고 용서와 같은 긍정적 상태를 얻을 수 있는 것으로 해석된다. 사실 웰빙(Well-being) 자체가 인간을 영/혼/육을 갖고 있는 통합적 존재로 보는 인간이해를 바탕으로 하는 것이지만 굳이 웰빙 앞에 ‘온전한’이라는 수식어를 붙이는 이유는 앞서 설명한 물질적이고 육체적인 평안을 뜻하는 제한된 의미를 벗어나서 웰빙에 영적 측면이 있음을 강조하기 위한 의도가 있다.

기독교 신학의 입장에서 ‘온전함’은 하나님의 형상대로 지음 받은 원래의 상태로 회복된다는 의미를 갖는다. 즉 에덴동산에서 최초의 인류인 아담과 하와가 죄의 유혹에 빠진 이후 온전하지 못하고 병든 상태에서 놓이게 된 우리가 다시 완전한 모습으로 치유되는 것이다. 예수님은 “그러므로 하늘에 계신 너희 아버지의 온전하심과 같이 너희도 온전하라(마 5:48)”라고 말씀하신다.

그래서 웰빙(Welling)은 올바르게 살아가는 삶의 태도와 방향에 중심을 두었을 때 ‘참살이’로 번역될 수 있으며, 통합적 존재로서의 인간에 대한 이해를 바탕으로 병들지 않고 건강한 상태를 의미할 때 ‘전인건강’이라는 말로 표현될 수 있다고 본다. 클라인 벨(H. Clinebell)은 웰빙에 대해 7차원의 전인건강을 이야기 하였다. 즉 웰빙을 꽃으로 비유하고 그 중심에 건강한 영성이 있으며, 그 영성을 발판으로 한 신체, 인간관계, 생태계, 일, 사회구조, 놀이, 마음이라는 7개의 꽃잎이 있다고 설명한다. 그리고 이 요소 중에 어느 하나라도 결핍되면, 궁극적으로 지향하고자 하는 웰빙에 이를 수 없다는 것이며, 또한 영성의 차원은 다른 차원들 가운데 오직 하나에 불과한 것이 아니라 다른 모든 차원들을 한데 수렴하여 형성된다(김광률, 2006: 14).

그러므로 사랑의 원천이신 하나님과의 관계는 웰빙에 없어서는 안 되는 차원이며, 하나님과 밀접한 관계를 형성하는 영성훈련은 웰빙, 즉 전인건강을 위해 필수적이라는 점을 말하고 있다. 즉 건강한 영성은 온전한 웰빙의 전제조건이 되는 것이다. 신학적 입장에서 웰빙은 하나님과의 관계를 바탕으로 성립되며, 또 그 관계의 회복에 의해 온전해진다.

영적 웰빙을 바탕으로 신체적 웰빙, 정서적 웰빙, 사회적 웰빙으로 전인건강의 여러 측면이 온전해지며, 이는 관계의 회복으로 나타난다. 하나님과의 화해를 통해서 가족과의 연결, 문화와의 연결, 교육과 직업과의 연결, 이웃과의 연결, 자연과의 연결이 평화롭고, 기쁨을 누리는 상태로 회복될 수 있다는 것이다. 이러한 웰빙의 관계성에 대해서 파커 팔머(Parker J. Palmer 1993: 23)는 ‘고립된 자아에 의해 이해될 수 있는 것은 아무것도 없는데, 이는 자아란 그 자체가 본질적으로 공동체적이기 때문이다. 우리가 무언가를 인식하기 위해서, 우리가 뿌리를 두고 있는 공동체의 합의에 의존한다’고 하였다. 또 유대 신학자인 마르틴 부버(Martin Buber

2000)는 ‘모든 참된 삶은 만남이다’라고 주장하였다.

오늘날을 살아가는 현대인의 삶은 웰빙의 중요한 바탕이 되는 관계의 빈곤에 처해있는 것으로 보인다. 에리리 프롬에 의하면 인간이 태어나면서 가장 먼저 형성되는 심성은 ‘신뢰’이지만, 새로운 세대가 신자유주의적인 경쟁체제와 교육체계 속에서 타인이나 가족과의 신뢰를 발전시켜 나가기에 더욱 힘든 세상이 되었다. 코로나19로 인한 급속한 비대면시대로의 전환은 더욱 더 관계적 측면의 웰빙에 도달하는 것을 어렵게 하는 것으로 보인다.

웰빙은 필연적으로 우리가 속해있는 사회적 환경 안에서 추구된다. 이 말은 웰빙은 개인의 차원에서만 완성될 수 없고 우리가 관계를 맺고 있는 타인이나 사회체계와의 상호영향을 받으며 추구됨을 뜻한다. 조병희(2018: 64)는 사회적 웰빙을 몸(身), 마음(心), 관계(情), 내적가치(魂)의 4영역으로 나누어 각각의 역량을 신체역량, 인지역량, 정서역량, 그리고 영적역량으로 보았다. 여기서 마음(인지역량)은 구체적으로 분석이나 사고력, 추상력 등을 뜻하고, 관계(정서역량)은 사회적 감수성, 공감과 소통역량을 뜻하고, 내적가치(영적역량)는 의미, 궁극의 가치, 집단적 자존심 등을 뜻한다.. 웰빙은 관계적 측면을 갖고 있기 때문에 사회적 웰빙은 개인의 웰빙에 매우 커다란 영향을 미칠 수밖에 없다. 즉 사회적 웰빙의 부재는 학교나 사회의 폭력, 유아사망률, 성적착취, 노동착취, 사회적불평등, 부패 등을 뜻하며, 이는 개인의 심신에 커다란 영향을 미치게 된다. 그래서 김홍중(2009)은 마음은 개인적이고 사적인 것이 아니라 이 시대를 살아가는 이들의 경험과 기억과 기쁨과 고통이 공유되어 나타나는 것이라고 하였다.

개인의 웰빙이나 사회적 웰빙은 이 새로운 시대적 도전 앞에 어떻게 추구될 수 있을까? 기독교 신앙인으로서 온전한 웰빙을 이루기 위한 삶의 태도와 생활방식은 무엇인가? 이 물음에 대한 실천적 규범을 제시하는 것이 오늘날 우리에게 주어진 과제일 것이다.

### III. 기독교 영성을 바탕으로 하는 온전한 웰빙

영성에 대한 사전적 정의는 ‘사람의 삶에 활기를 주고 초감각적인 실체들과 접촉하는 일을 도와주는 태도, 신념, 관습 등을 묘사하기 위한 단어이다’라는 것이다. 또 행겔만(Hungelmann)은 영성에 대해 ‘자아와 타인, 자연 그리고 궁극적인 존재와 연결됨으로써 그 관계의 조화를 경험하는 것’이라고 하였다(김광률 2006: 15). 온전한 웰빙의 바탕이 건강한 영성이라는 관점에서 온전한 웰빙을 이루기 위한 기독교 영성은 무엇일까에 대해 생각해보자.

‘깊은 영성(The God Who Draws Near)’의 저자 마이클 헤이킨(Michael Haykin, 2007)은 영성은 어떤 기술을 나열하는 것도 아니고 기교를 배우는 것도 아니며, 성령에 이끌려 예수님을

달아나는 고되고 느린 과정이라고 하였다. 이 정의를 잘못 해석하면 영성의 개념에 대해 ‘하나님과의 가까워진 상태로 가기위해 인간적인 노력이 지속적으로 요구되며, 그것을 통해 얻어질 수 있는 것’이라고 오해할 수도 있다. 그러나 그가 말하는 기독교의 영성은 삼위일체 하나님에 대한 깊은 이해에 뿌리내리고 있으며, 영성이란 성령의 역사에 철저히 의지한다. 그러므로 영성은 ‘은혜이자 훈련을 통해 이루어지는 연성(煉成)의 과정’을 필요로 한다. 또 기독교 영성의 중심에는 십자가가 있다. 그래서 바울은 “내가 얻었다 함도 아니요 온전히 이루었다 함도 아니라, 오직 내가 그리스도 예수께 잡힌 바 된 그것을 잡으려고 쫓아가노라(빌 4: 12-13)”라고 고백한다.

기독교 영성은 기독교의 구원관에서 뚜렷이 드러난다. 알리스터 맥그래스는 ‘인간, 위대한 미스터리’(Alister McGrath 2017: 235)에서 다음과 같이 말한다.

구원은 인간이 성취하거나 획득할 수 있는 무엇인가가 아니다. 구원은 하나님께서 성취하시고 인간에게 주시는 어떤 것이다. 이 구원은 하나의 과정으로서, 이 과정에서 변화된 내면의 현실에 기초하여 하나님과 관련해 우리의 상태가 점차 변화하는 결과를 낳는다. 이 결과는 흔히 새롭게 됨 혹은 중생이라는 말로 표현된다. 새롭게 됨이나 중생은 인간을 끌어내리는 죄의 권세에서 어떤 사람이 갑자기 자유롭게 되는 즉각적인 변화를 가리키지 않는다

또 그는 아우구스티누스의 비유를 들어 그리스도인은 몸이 아픈 사람이지만 점차 회복되는 중에 있는 사람, 치유가 진행되고 있다는 점에서 소망 중에 건강한 사람이라고 하였고, 이는 마틴 루터의 ‘의인인 동시에 죄인’이라는 개념과도 상통한다고 볼 수 있다.

여기서 우리는 기독교 영성이 구원을 위해 나아가는 상태, 치유를 진행 중인 상태로 상징될 수 있음을 알 수 있다. 확장된 의미의 ‘온전한 웰빙’은 죄와 타락의 수렁에 빠져서 스스로의 힘으로는 도저히 도달할 수 없었던 우리가 완전히 치유된 상태, 즉 구원에 이른 상태와 같다. 하나님과의 관계가 끊어진 상태로는 아무리 우리의 습관을 건강하게 가꾸어도 ‘온전한 웰빙’에는 도달할 수 없다는 점에서 ‘온전한 웰빙’은 이 세상에서 미리 맛보는 하나님 나라, 즉 ‘구원’을 닦아 있다고 본다.

그래서 오성주(2019: 237)는 대부분의 신학자들이 하나님의 창조의 사건과 역사, 인간의 죄와 타락, 그리고 예수그리스도의 사랑과 구원의 과정을 통한 회개와 회복으로 하나님 나라 백성공동체로서 새 창조의 삶을 전인적 삶(Well-being), 즉 온전한 살롬의 삶으로 주장하고 있다고 하였다.

또 개신교의 영성을 칼뱅의 경우, 중세교회의 영성과 다른 의미의 영성을 추구하기 위해서

경건(piety)이라는 용어를 사용하였는데, 이것을 개신교 영성의 특성이라고 보았다(김광률 2006: 17). 개신교의 영성은 하나님의 이끌림을 받는 삶 속에서 ‘하나님과的人格적인 만남을 통해 초월적 경험을 갖는 것이며, 이 경험은 구체적인 여러 관계에서 나타나는 그리스도인의 독특한 삶의 모습’을 띠게 된다. 이 독특한 삶의 모습이 ‘경건’이며, 거룩하고 구별된 삶을 사는 것이야말로 개신교의 영성이라고 할 수 있다. 그래서 성경에는 “경건함에 이르도록 자기를 훈련하십시오. 육체의 운동은 약간의 유익이 있으나, 경건훈련은 모든 면에 유익하니, 이 세상과 장차 올 세상의 생명을 약속해 줍니다(디전 4: 6-8)”라고 기록되어 있다.

이 말씀에서 가장 중요한 핵심은 경건에 이르기 위해서는 훈련이 필요하다는 것이다. 그런데 이 훈련에 가장 중요한 요소는 바로 성령과 말씀이다. 이 훈련은 성령께서 주도하시며, 말씀에 기초하여 이루어진다. 즉 성경은 그리스도인들의 영성을 위해 가장 중요한 텍스트이다. 우리의 영적인 삶은 성경의 본문을 따르는 성령에 의해서 형성된다. 하나님은 우리로 하여금 개인의 영성을 주도적으로 형성하도록 만들지 않으셨다. 우리는 살아있는 말씀에 의해서 우리 안에 심겨진 계시된 말씀에 근거해서 자란다(Timothy Keller 2014). 이 훈련의 궁극적인 핵심은 결국 예수님이 말씀하신 ‘하나님을 사랑하고, 자신의 동료인 인간을 사랑하는 것’이다(Alister McGrath 2017: 235).

그래서 피에르 페이아르 드 샤르댕(Pierre T. de Chardin)은 ‘사랑은 웰빙의 힘이고, 수단이며 의미이고 목적이다’라고 선언하였으며, 클라인벨은 자신이 제시한 7차원 전인건강(Well-being)에서 그 핵심은 사랑이라고 주장한다.

제임스 K 스미스(2016: 39)는 인간으로 존재한다는 것이 곧 사랑하는 존재로서, 즉 우리가 갈망하는 바에 대한 에로스적 지향에 의해 세상을 살아가는 방식이 결정되고 통제되는 피조물로서 존재한다고 보았다. 즉 우리가 사랑하는 것에 의해 우리가 어떻게 존재(being)하는지 결정된다는 것이다. 그런데 그에 따르면 우리가 사랑하는 방식은 실천에 의한 습관의 형성을 통해 이루어진다. 즉 우리가 그리스도인으로 살아가며 특정한 형태의 선한 삶을 지향하게 만드는 갈망은 모방과 실천으로 형성된다는 것이다. 그래서 제자도란 우리 사랑이 무엇을 ‘겨냥하느냐’의 문제, 즉 우리 욕망이 하나님과 하나님이 그분의 피조물에 바라시는 바를 지향하게 만드는 문제라고 한다.

여기에서 온전한 웰빙을 위해서 가장 핵심적인 요소가 있음이 분명히 드러난다. 즉 우리는 ‘사랑하는 존재’가 되어야 한다는 것이다. 그런데 우리는 너무나 많은 매력적인 우상들에 둘러싸여 살고 있으며, 그 우상들에 미혹되는 경우가 많다. 이미 우리의 무의식적인 존재방식에 스며든 지향성에 의해 우리는 자신이 얼마나 잘못된 습관에 젖어있는지 모를 수 있다. 이러한 잘못된



습관의 관성에서 벗어나기 위해서는 사랑을 훈련해야 한다. 인간은 오래 전 잃어버렸던 하나님에 대한 지향성을 되찾기 위한 재형성(reformation)의 지난한 훈련과정이 필요하다.

#### IV. 몸의 돌봄과 온전한 웰빙

온전한 웰빙에 이르는 길은 하나님과의 연결됨을 뜻한다. 또한 하나님을 향한 지향성, 즉 습관을 형성하기 위한 훈련을 요구한다. 이는 은혜인 동시에 개인의 갈망과 훈련이라고 할 수 있다. 이 습관의 형성은 실천을 통해서, 즉 ‘몸’을 통해서 이루어진다. 몸을 통해서 이루어지는 훈련에는 반드시 절제(temperature)라는 덕목이 요구된다. 성경은 “너희 몸은 너희가 하나님께로부터 받은바 너희 가운데 계신 성령의 전인 줄 알지 못하느냐 너희는 너희 자신의 것이 아니라 값으로 산 것이 되었으니 그런즉 너희 몸으로 하나님께 영광돌리라(고전 6: 19-20)”고 하신다. 또 “너희 몸을 하나님이 기뻐하시는 거룩한 산 제물로 드리라 이는 너희가 드릴 예배이니라(롬 12: 1)”라고 하신다.

온전한 웰빙에 절제(temperature)가 요구된다는 것을 심신이분법적인 개념으로 받아들이면 자칫 고행과 금욕주의만을 강조하는 함정에 빠질 수 있다. 그러나 우리의 몸이 성령이 거주하시는 곳이 되기 위해서는 육(肉)의 돌봄이 필요하다. 물론 육을 돌본다는 것은 우리의 욕구를 모두 만족시킨다는 것이 아니라 성전인 우리의 몸을 깨끗하게 하는 것이며 여기에는 절제가 필요하다는 것을 의미한다.

그래서 강준민(2005: 172)은 영성의 최고봉은 ‘절제’라고 이야기한다. 우리 육체는 약하므로 이 절제하는 능력은 성령님으로 말미암는다. 육신이 성령께서 인도하고 돌보지 않는다면, 그래서 절제가 따르지 않는다면 그것은 성전을 더럽히는 것으로 귀결된다는 것을 성경에서는 말씀하고 있다. 즉 “누구든지 하나님의 성전을 더럽히면, 하나님이 그 사람을 멸하시니라 하나님의 성전은 거룩하니 너희도 그러하니라(고전 3:17)”라는 말씀에서 하나님이 만드신 피조물로서 우리 몸도 거룩한 것임을 밝히고 있다. 바울은 이어서 “너희 몸이 그리스도의 지체인 줄을 알지 못하느냐 내가 그리스도의 지체를 가지고 창녀의 지체를 만들겠느냐 결코 그럴 수 없느니라(고전 6:15)”라고 하여, 우리 안에 내주하시는 성령의 인도하심에 의해 우리 몸으로 살아가는 삶이 거룩해진다는 것을 말한다.

성경은 또 “너희가 음란과 정욕과 술취함과 방탕과 향락과 무법한 우상숭배를 하여 이방인의 뜻을 따라 행한 것은 지나간 때로 족하도다 이러므로 너희가 그들과 함께 그런 극한 방탕에 달음질하지 아니하는 것을 그들이 이상히 여겨 비방하니(베전 4:3-4)”라고 하여 절제가 없는

삶에 대해 경고한다. 또한 이 세상에서는 우리가 절제가 없는 생활환경에서 벗어나려고 시도할 때, 주변의 압박을 받게 될 것임을 밝히고 있다.

여기서 한 가지 집고 넘어가야 할 것은 온전한 웰빙 또는 경건에 이르기까지 절제가 필요하다는 사실이 반드시 인간의 모든 욕구를 억눌러야 한다는 것을 의미하지는 않는다는 점이다. 육체도 영혼과 같이 하나님이 선하게 창조한 것이므로 영지주의자나 플라톤과 같은 고대 그리스 철학자처럼 육체를 악하게 보는 것은 잘못된 것이다(제자원 ① 1991).

예수님이 광야에 나가 시험을 받으실 때 돌을 떡으로 만들라는 사탄의 유혹에 대해 “사람이 떡으로만 살 것이 아니요 하나님의 입으로부터 나오는 모든 말씀으로 살 것이라 하였느니라(마 4: 4)”고 대답하신 것에 주목할 필요가 있다. 즉 예수님은 사람이 떡 없이 살 수 있다고 말씀하신 것이 아니라 ‘떡만으로’ 사는 것이 아니라고 하신 것이다. 떡만으로 사는 것이 바로 욕을 따라 사는 삶이라고 할 수 있다.

욕을 따라 산다는 것은 하나님과의 관계가 끊어진 상태에서 모든 삶의 가치와 의미가 물질적인 세상을 전부인 것처럼 살아간다는 것을 의미하는 것이다. 그로 인해 필연적으로 나타나는 것이 욕심이다. 이러한 삶의 양태 속에서는 절제를 찾아 볼 수 없다. 그 욕심이 바로 죄를 잉태하고, 그 죄가 장성해서 사망에 이르게 한다. 그래서 “자족하는 마음이 있으면 경건은 큰 이익이 되느니라 우리가 세상에 아무 것도 가지고 온 것이 없으매 또한 아무 것도 가지고 가지 못하리니 우리가 먹을 것과 입을 것이 있은즉 족한 줄로 알 것이니라(딤후 6: 6-8)”라고 하신다.

또 바울은 하나님 안에서 온전함을 얻는 것을 스포츠경기에 비유하고 있다. 즉 “운동장에서 달음질하는 자들이 다 달릴지라도 오직 상을 받는 사람은 한 사람인 줄을 알지 못하느냐 너희도 상을 받도록 이와 같이 달음질하라, 이기기를 다투는 자마다 모든 일에 절제하나니(고전: 이 24,25)”라고 하였다. 당시 고린도에서 2년 마다 열리는 이스티미아(Isthemia)경기를 예로 들어, 모든 경기자가 승리하기 위해 부단한 연습과 극기의 훈련을 통해 자신을 철저히 절제하는 생활을 하는 것에 비유한 것이다(김옥태 2012: 107).

절제를 통하여 성령께서 내주하시는 성전인 몸을 돌보는 것, 절제를 통하여 건강한 상태에 이르는 것이야말로 온전한 웰빙이며, 기독교 영성을 위한 실천적 행위라고 생각한다. 만일 우리가 음주, 흡연, 과다칼로리섭취, 가공인스턴트식품, 단순당류 등에 의존하고, 신체활동을 거의 하지 않는 생활을 유지하면서 하나님께 건강하게 해달라고 기도한다면 이는 본질적으로 절벽에서 몸을 떨어뜨리며 ‘살려달라고’ 하나님께 기도하는 것과 다를 바가 없는 것이다. ‘만유 인력’은 하나님의 법칙이자 하나님만 깨뜨릴 수 있는 법칙이기 때문이다. 예수님도 마귀의

시험 앞에 하나님의 법칙을 깨는 것을 거부하셨다. 즉 마귀가 예수님을 성전 꼭대기에 세우고 하나님의 아들이라면 뛰어내리라고 하였을 때 예수께서 이르시되 “주 너의 하나님을 시험하지 말라(마 4: 7)”고 하셨다.

그러므로 하나님의 규칙에 따라서 우리의 몸을 돌보아야 한다. 우리의 몸을 돌보는 방법은 먹는 습관, 노는 습관(운동, 수면, 여가활동 등), 그리고 마음의 습관이 있다. 나쁜 습관은 죄(罪)와 관련되어 있고, 질병의 원인이 된다. 그리고 결국 우리의 영적 상태에 악영향을 미치게 된다. 사실 건강에 영향을 미치는 외적 환경에 대해서는 너무나 많은 정보와 지식이 넘쳐나고 있다. 그렇기에 어떻게 먹는 것이 좋은지, 운동을 하는 것이 왜 필요한지 등등에 대해 모르는 사람은 거의 없다. 그럼에도 불구하고 많은 사람들에게 웰빙에 이르기 위한 습관을 형성하는 것이 결코 쉽지 않다. 그것은 우리의 주의를 끄는 매력적인 것이 너무나 많은 새로운 바빌론, 또는 디지털 바빌론(Digital Babylon)의 세상에서 우리가 살고 있기 때문이다(David Kinnaman & Mark Matlock 2019: 55-57).

특히 코로나19로 인한 비대면의 시대환경 속에서는 기독교 영성의 관점에서 웰빙을 추구하는 것은 커다란 도전이 되고 있다. 왜냐하면 영성, 그리고 웰빙은 관계적 측면에서 형성되는데, 비대면 환경에서는 이것이 힘들게 되기 때문이다. 특히 사람 사이의 정서적이고 내면적인 교류는 눈을 마주치며 행해지는 상호작용에 의해서 쉽게 일어나며, 서로 공감하는 능력도 서로 얼굴을 마주하고 대하는 만남을 통해 더욱 잘 형성될 수 있기 때문이다.

결국 교회는 개개인이 온전한 웰빙을 실현해 나가기 위해 이 새로운 환경에 직면해서 새로운 습관을 어떻게 형성해야 하는지에 대해 방향을 제시하여야 한다. 하나님이 인간을 만드셨을 때, 그리고 죄를 짓고 에덴에서 쫓겨났을 때조차 인간은 완성된 것이 아니라 만들어져가는 존재(becoming being), 즉 형성적 존재라는 것에 소망이 있다고 생각한다. 하나님이 우리 모두에게 심어준 지향성, 즉 근원적 성향을 발견하고 키워나가라고 예수님을 통해서, 성령을 통해서, 성경을 통해서 알려주고 계신다. 그 지향성은 바로 사랑이다. 제임스 K. 스미스(2016)는 사랑은 단순한 감정이 아니라 의식의 이면에서 형성되는 ‘습관’이며, 영적 정체성을 찾아가는 지향성을 만들어낸다고 하였다.

기독교 영성, 그리고 그것에 바탕을 둔 웰빙은 최근 들어 많은 관심이 높아지고 있는 뉴에이지 영성과는 확연한 차이가 있다. 즉 뉴에이지의 영성에 대한 접근법은 ‘몸’의 훈련 즉 바디워크를 통해 ‘자아의 영성’에 도달한다는 것이며, 결론적으로 몸 자체에 가치가 있는 비물질적 추구하고 고귀한 노력이 있으므로 그것이 무엇을 의미하든 그 성취를 위해 노력할 가치가 있다는 관점을 갖는다. 이는 현대문화에서 건강은 바로 행복이고 이것은 인간 스스로가 추구해서 완성에

도달할 수 있다는 관점에 근거한다는 점에서 기독교 영성과는 차이가 있다(전명수 2015: 22).

여기서 뉴에이지적 영성과 다르게 기독교 영성이 갖고 있는 가장 큰 차이점은 1) 개인의 노력이 필요하지만 궁극에는 은혜에 의해 얻어지며, 2) 개인의 웰빙이 아니라 이타적인 가치(사랑)와 그것의 실천이 요구되며, 3) ‘몸’ 자체 통한 훈련이라기보다는 몸으로 살아가는 ‘삶’을 통한 수련이라는 점이다.

## 참고문헌

- Alistair McGrath(2017), *The Great Mystery: Science, God and Human Quest for Meaning*, 오현미 역(2018). 『인간, 그레이트 미스터리』, 서울: 복있는 사람, p. 235.
- David Kinnaman & Mark Matlock, *Faith for Exiles*, BakerBooks, 2019
- James KA Smith(2016). *You are what you love*. 박세혁 역(2018). 『습관이 영성이다』, 서울: 비아토르.
- Martin Buber(2000). Ich und Du, 김천배 역(2020). 나와 너, 대한기독교서회.
- Michael Haykin(2007). *The God Who Draws Near - An Introduction to Biblical Spirituality*. 이홍길 역(2018), 『깊은 영성-성경적 영성으로의 초대』, 기독교문서선교회.
- Parker J. Palmer(1993). *To know as we are known*. 이종태 역(2009), 『가르침과 배움의 영성』, IVP, p.23.
- Timothy Keller(2014). *Faith & Work*, 최종훈 역(2013) 『일과 영성』, 서울: 두란노서원.
- 강준민(2005). 『뿌리깊은 영성』, 서울: 두란노서원, p.172, 2005.
- 김광률(2006). 『건강한 영성 - 10가지 주제와 방법들』, 서울: 기독교리더십연구원, p.17.
- 김옥태(2012). 성경에 나타난 체육, 『신앙과 학문』, 17(2): 93-118.
- 김홍중(2009) 『마음의 사회학』, 문학동네.
- 오성주(2019). 신학적인 전인건강의 의미와 기독교 교육, 『신학과 세계』 95, p.237.
- 오성춘(2008). 전인건강(Well-being)과 다일공동체의 미래 비전, 『다일의 영성과 신학 - 다일공동체 20주년 기념 논문집』, 도서출판 다일. p. 94.
- 오지석(2019). 웰빙과 힐링 시대의 한국인과 종교성향, 『한국기독교문화연구』 제11집
- 전명수(2015). 영성과 힐링의 사회적 의미, 종교사회적 접근, 『원불교사상과 종교문화』 64: 22.
- 정성하(2004). 영성과 몸에 관한 종교적 이해-종교적 수행을 중심으로, 『대학과 복음』 9. p.73.
- 정용석 외(1997). 『기독교 영성의 역사』, 은성, p. 19.
- 제자원① (1991). 그랜드종합주석, 김옥태 재인용, 성서에 나타난 체육, 『신앙과 학문』 17(2) p. 100.
- 조병희,이재열,구혜란,유명순,박상희,양준용(2018). 『아픈 사회를 넘어』, 서울: 21세기북스, p. 64.

논 찬 문		기독교학문연구회	
발표논문 제목	기독교 영성의 관점에서 본 웰빙과 몸의 돌봄	발표자	정일규
		논찬자 (소속)	유충현 (한남대)

사람은 각자의 처지와 입장에서 누구나 웰빙을 바라며 웰빙으로 살아가길 원하고, 웰빙됨으로 마치길 원하는 것 같다. 그러한 웰빙의 진정한 의미는 무엇인가? 다양한 관점으로 대답할 수 있겠지만, 본 논문은 진리인 성경적 관점에서 웰빙의 진정한 의미를 살펴보고자 한다.

인간은 하나님의 형상으로 창조되었다. 다른 만물과 달리 인간은 하나님의 형상이기 때문에 영이신 하나님과 교제할 때 살아있는 존재이다. 기독교 관점에서 웰빙은 영성을 전제하지 않고는 의미를 가질 수 없다. 영적 존재인 인간의 몸과 마음 또한 하나님이 창조하셨으며, 아담만이 아니라 하와를 창조하시고 하나님은 심히 좋았다고 평가하셨다. 인간은 몸과 마음 그리고 지성과 정서 그리고 영성과 공동체성을 포함한 전인적 존재로 창조되었다.

단지, 잘 먹고 건강하게 사는 것이라는 표면적 의미나, 현실세계에서 살아가는 기복적인 의미, ‘나와 너’의 관계적 측면이 전제되지 않거나, 하나님을 배제한 자아의 영성 추구라는 웰빙 개념은 기독교적 의미에 부합하지 않다.

기독교적 의미에서의 웰빙은 개인적인 건강한 삶이라는 차원을 넘어서 삶의 진정한 의미와 경향성을 포함하며, 하나님과 이웃이라는 관계적 측면에서 사랑의 차원을 수반한다. 표면적 삶의 기복적 수준보다 더 깊은 차원의 의미가 추구된다. 웰빙의 근거는 사랑의 원천이신 하나님과의 관계에 있다는 점에서 기독교적 웰빙은 하나님과의 화평에 기반 한 전인적인 온전함이라 할 수 있다.

어떻게 온전한 웰빙에 이를 수 있을까? 인간은 죄로 인해 스스로의 힘으로는 구원에 이를 수 없다. 예수 그리스도의 십자가에서 보이신 하나님과의 은혜와 사랑으로 인해 성령으로 말미암아 하나님과의 관계가 회복됨으로 온전한 웰빙이 가능하게 된다. 그리스도인은 소망 중에 온전한 웰빙을 이룬다. 이를 위해서 경건함에 이르도록 성령과 말씀의 훈련이 필요하다. 하나님의 대한 지향성을 우리 안에 심기 위해 성령은 말씀의 핵심인 사랑에 이르도록 한다.

우리는 새로운 바벨론인 디지털 바빌론의 세상을 맞이하고 있다. 더욱 몸의 거룩함을 유지하고 몸의 돌봄이 요청되는 시대이다. 하나님을 영화롭게 하고 그분께 모든 영광을 돌려드리기 위해서는 사랑과 절제 몸의 돌봄이 요구된다.

한 가지 제언을 한다면, 기독교적 관점에서의 ‘온전한’ 웰빙의 의미가 그리스도의 부활로 인한 우리 몸의 영광스러운 부활과 영생의 의미까지 확장되길 기대한다.