

[불평 2]

불평이 사람들의 건강에 미치는 영향이 매우 크다. 불평하고나면 왠지 마음이 편하지 않기 때문이다.

괜히 불평했군...! 하는 생각이 들곤한다.

불평을하면 할수록 불평하는 사람의 정신건강 또는 육체적으로도 영향을 끼친다는 뜻이다.

불평을하게 되는 주된 이유가 사람들로 부터 '관심' 과 '동정' 을 받으려는 목적으로 불평을 하게 된다고 심리학자들은 말한다.

혹은 자신이 정신적으로나 육체적으로 건강하지 못하다는 것에 대한 두려움이 불평이 되어 외부적으로 나타날때 대부분의 경우는 심리학적 영향에 의해서 약 67% 정도의 사람들은 실제로 아파서라기보다 'Thinking Sick' 의 경우에서 불평을 한다고 한다.

우리 모두가 인정하듯이 인간의 마음과 육신은 떨어 질 수 없는 깊은 연관이 있다. 성경에서도 사람의 구성이 '영', '혼', 그리고 '몸' 으로 구성이 된다고 말씀한다. (살전 5:23)

요한삼서 1:2 절 말씀에도 '사랑하는 자여 내 영혼이 잘됨 같이 네가 범사에 잘되고 강건하기를 내가 간구하노라' 고 말씀 한 것을 볼때, 불평은 마음에서 시작되어 병이 되고 일상적인 육체적 건강에도 지대한 영향을 미친다.

잠언에서도 말씀하시기를 '모든 지킬 만한 것 중에 네 마음을 지키라' 고 말씀하신 이유는 '생명의 근원이 마음에서 나기' 때문이라고 했다.(잠언 4:23)

그러므로 마음의 병인 불평이 사람들의 생명에 미치는 영향이 크다는 뜻이다. 불평을 습관적으로 하다보면 부정적인 사람이 될수 밖에 없고, 주위 사람들에게 불편함과 근심을 안겨 주게 된다. 사람은 부정적이 될 수록 걱정과 근심이 많게 되며, 걱정과 근심은 스트레스를 유발해 건강을 해친다.

'너희 염려를 다 주께 맡기라' (벧전 5:7) 는 성경의 권면은 사람의 건강의 비결을 말씀하신 것이다.

사람이 걱정 없이 살수는 없지만 하나님은 사람들의 걱정과 근심을 해결 할 수 있는 방법도 주셨다. 바로 전지 전능하신 주 예수 그리스도께 맡기는 것이다. 왜냐하면 하나님은 우리를 돌보시기때문이다.

현대인의 가장 심각한 문제중의 하나는 자신이 얼마나, 자주, 그리고 많이 불평하며 살고 있다는 것을 인식하지 못한다는 것이다

불평은 그 사람이 어떤 사람인지를 밝혀 줄 뿐만아니라 주위의 사람들도 불평꾼으로 만들어 버린다.

오늘 하루 잠자리에 들기전에 내가 얼마나 불평을 하며 살았는지 세어 보라!

부끄럽게도 우리들의 말과 생각속에 온통 불평과 불만으로 가득한 부정적인 견해의 하루를 보게 된다.

나는 사람들을 대상으로 목회를 한다. 가장 바라는 바는 나도 불평하지 않으며

또한 내 주위에 불평 없는 사람들이 있어 주기를 기도한다. 불평보다는 감사,
원망 보다는 이해의 삶이 되어야 하겠다. 우리 모두 건강하고 행복하게
살았으면 한다.

최사무엘목사 목회칼럼 [9-17-2015]