



신희준 루도비코 신부 | 양천성당 주임 겸 제18양천지구장

| 참으로 건강하기 위해서!

코로나19로 인해 전례 없는 ‘팬데믹’ 상황을 맞이한 요즘 이라 다른 어느 때보다도 건강에 관한 관심이 큰 것 같습니다. 그래서 건강하려면 어떻게 해야 할까 나름대로 생각해 봤는데, 일단 건강에는 두 가지 영역이 있다는 사실에 주목하게 됩니다. 어느 한 영역에 문제가 생겨도 우리 건강에 이상이 생길 수 있기 때문입니다.

일단, ‘육’적인 영역이 있습니다. 기본적으로 몸이 건강해야 건강하다는 평가를 받을 수 있을 것입니다. 그리고 몸이 건강하기 위해서 어떻게 해야 할까 살펴보니, 결론부터 말씀드리자면 잘 먹고, 잘 자고, 잘 살면 됩니다. 이를 조금 더 그럴듯하게 표현하자면 ‘조화로운 생활 습관’을 갖고 살면 신체적으로 건강할 수 있습니다.

그다음으로 ‘영’적인 영역이 있는데요, 정신과 마음이 건강하기 위해서 전제되는 것이 무엇인지를 오늘 복음 말씀을 통해 예수님이 잘 지적해 주고 계십니다. 그렇습니다. 영적으로 건강하기 위해서 우리는 ‘저마다 자기 형제를 마음으로부터 용서’(마태 18,35) 하며 사는 방법을 터득해야 합니다.

그런데 우리는 경험상 잘 알고 있습니다. 나 자신을 위해서 머리로는 용서하고 화해해야 한다는 것을 알지만, 막상 실제로 용서하고 화해한다는 것이 쉽지 않다는 것을 거의 매일 같이 경험하게 됩니다. 어떻게 해야 용서와 화해가 조금 더 쉬워질까요?

저도 솔직히 잘 모르겠습니다. 저 역시 매일매일 용서와 화해를 실천하기 위해서 자기중심적이고 이기적인 저 자신과 싸워야 하는 평범한 사람일 뿐이기 때문입니다. 하지만 어쩌다가 용서하는 데 성공했을 때의 ‘해방감’과 ‘기쁨’을 기억하는 것이 중요하지 않을까 싶습니다. 실제로 용서에는 강력한 힘이 있다고 저는 확신합니다. 무엇보다도 용서는 우리에게 믿음을 가르쳐주기 때문입니다.

“그 어느 누구에게도, 과거가 현재를 가두는 감옥이어서는 안 된다. 과거를 바꿀 수는 없으므로, 우리는 어떻게 해서든 과거의 아픈 기억을 해소할 길을 찾아보아야 한다. 용서는, 과거를 받아들이면서도 미래를 향해 움직일 수 있도록, 감옥 문의 열쇠를 우리 손에 쥐여준다. 용서하고 나면, 두려워할 일이 적어진다.”(프레드 러스킨, 『용서』)

그와 반대로 용서하지 못하면 우리 영혼은 해방감과 기쁨이 아닌 ‘미움’과 ‘분노’로 가득하다는 것을 우리 경험은 가르쳐 줍니다. 이런 ‘미움’과 ‘분노’ 같은 감정은 우리 건강을 실제로 위협합니다. 이것 역시 우리가 경험상 압니다. 심한 경우에는 잘 먹지도, 잘 자지도 못합니다. 그래서 다시 한번 강조해봅니다. 참으로 건강하기 위해서는 꼭 “죽기 전에 자신을 용서하라. 그리고 다른 사람도 용서하라.” (미치 앨봄, 『모리와 함께한 화요일』) 아멘!



예수님무덤성당, 예루살렘, 이스라엘

“내가 너에게 말한다.

일곱 번이 아니라 일흔일곱 번까지라도 용서해야 한다.”(마태 18,22)

세상에서 가장 힘든 것 중 하나가 용서하는 것이 아닐까요? 용서는 하고 싶은데 용서가 되지 않은 적이 있었습니다. 예수님께서 죄 없이 수난을 받으시고 십자가에 못 박혀 돌아가시면서도 기도하셨듯이 저도 주님께 기도합니다. “주님, 용서하고 싶습니다. 저에게 용서할 수 있는 힘을, 잊을 수 있는 은총을 주십시오.”

홍덕희 아네스 | 가톨릭사건가회

