

하버드 의대 정신과 의사 조지 베일런트 박사가 쓴 책 '10년 일찍 늙는 법, 10년 늦게 늙는 법'에 보면 앞으로 몸과 정신이 건강하게 살려면, 지금 당장 나이를 건강하게 먹는 웰 에이징 생활을 시작해야 한다고 주장합니다. 몸과 마음을 건강하게 만드는 웰 에이징 생활은 어떻게 하는 걸까요? 취미생활이나, 운동을 열심히 하면 될까요? 이런 것들도 좋은 방법이겠지만 더 좋은 방법이 있습니다. 그리스도인에게 있어서 몸과 정신이 건강하게 유지되는 웰 에이징 생활은 하나님께 충성하며 사는 생활입니다. 하나님께 충성하며 사는 사람은 나이를 먹어도 젊고 행복하게 살고, 하나님이 주는 복을 후손에게 물려주는 큰 복까지 받습니다. 하나님의 눈은 지금도 충성된 자를 살피십니다. 하나님은 당신에게 충성하는 사람을 발견하면 그와 함께 살면서 그에게 필요한 모든 은혜를 베풀어줍니다. 그렇기 때문에 젊고 건강하게 살고 싶다면 하나님께 충성하는 웰 에이징 생활을 하면 됩니다. 그럼, 하나님께 충성하는 웰 에이징 생활은 어떻게 하는 걸까요? '충성'은 헬라어로 '피스토스'입니다. 피스토스는, "어떤 일이 있어도, 끝까지 믿는다. 어떤 일을 시켜도, 핑계 대지 않고 순종한다. 주인이 기뻐하는 일을 찾아서 한다"는 뜻입니다.

그러므로 웰 에이징을 하고 싶다면 첫번째로 힘들고 불가능해 보이는 일이 생겨도 전지전능한 하나님을 끝까지 믿으면 됩니다. 주변 사람들이 '이번 일은 절대 안 풀려, 너의 인생은 끝났어'라고 말해도, '전지전능한 하나님이 날 떠나지 않고 반드시 인도한다'고 믿고 순간 순간 최선을 다해 사는 게 웰 에이징입니다. 어떤 일이 생겨도 염려하거나 두려워하지 않고 하나님께 기도하는 것이 웰 에이징입니다. 문제가 해결도 안되는데, 하나님을 믿기만 하면 몸과 정신이 건강해질까요? 물론입니다. 우주 만물을 창조했고 실수 한 번 없이 다스리고 있는 전지전능한 하나님이 나와 함께 한다고 믿으면, 문제가 안 풀려도, 마음이 평안해지겠지요? 하나님이 나와 함께 한다고 믿으면, 새 힘이 생겨서 일을 열심히 하겠지요? 하나님을 믿으면 어떤 상황에서도 평강을 느끼고, 몸도 정신도 건강하게 유지할 수 있습니다. 전지전능한 하나님을 믿으면 스트레스는 날아가고, 소망이 생기고, 에너지가 넘치게 됩니다. 그러니 요즘처럼 힘들고 불가능해 보이는 일이 생겨도 하나님을 끝까지 믿는 웰 에이징 생활을 해서 몸도 정신도 건강하게 삽시다. 충성은 '어떤 일을 시켜도 핑계 대지 않고 순종한다'는 뜻도 있다고 했지요! 그러므로 웰 에이징하고 싶다면 두번째로, 하나님이 뭘 시켜도 핑계 대지 말고, 잔머리 굴리지 말고, 일단 순종하면 됩니다. 그러니 불가능해 보이는 일을 하나님이 시켜도 온전히 순종하면, 몸과 마음이 건강해지고 후손도 복을 받게 됩니다. '하나님이 나한테는 뭘 하라고 안 시키던데요'라고 말하는 분이 있을 겁니다. 하나님이 정말 뭘 해야 할지 안 가르쳐줄까요? 가르쳐줍니다. 하나님은 지금 이 순간도 성령님을 통해 예수 믿는 모든 사람에게 뭘 해야 할지 가르쳐주고 있다. 성령님은, 우리가 연약해서 하나님이 시키는 일을 못할 것 같을 때 우리의 연약함을 돕습니다. 성령님은 우리가 뭘 기도해야 할지 모를 때 우리를 위해 탄식하면서 기도해줍니다. 성령님은 주변 상황과 사람들을 통해 우리가 뭘 해야 하는지 지금도 가르쳐주고 있습니다. 하나님이 시키는 대로 살지 않으면 일이 꼬여서 정신이 망가지고 몸도 망가지고 인생도 망합니다.

하나님은 당신이 시키는 말을 듣고 당신이 시키는 일에 순종하는 사람에게 몸과 정신이 건강해지는 복을 줍니다. 그러니, 성령님이 뭘 하라고 싸인을 줄 때는 일단 순종부터 하는 웰 에이징 생활을 해서 몸도 정신도 건강하게 살아 봅시다. 충성은 '주인이 기뻐하는 일을 찾아서 한다'는 뜻도 있습니다. 그러므로 웰 에이징 하고 싶다면 세 번째로 하나님이 기뻐하는 일을 찾아서 하면 됩니다. 그러니 요즘처럼 힘들 때에 서로 서로 먼저 주님의 이름으로 사랑하며 섬기며, 베풀며 하나님이 기뻐하시는 일을 열심히 찾아서 실천하는 웰 에이징 생활을 합시다. 그래서 몸도 정신도 건강하게 살아봅시다. Didorphin이 뭘까요? 예수 믿으면서 은혜를 받거나 하나님의 사랑에 감동하면 몸 안에 생기는 영적 호르몬입니다. 다이드론은 운동을 하거나 기분이 좋을 때 생기는 엔도르핀보다 4천배 더 강해서 암세포도 죽일 수 있습니다. Helpers High가 뭘까요? 이것은 연약한 사람들을 도와주면서 사는 사람들의 몸과 정신이 좋게, 건강하게 변하는 상태를 말합니다. 우리가 하나님께 충성해야 다이드론이 나오고, 우리가 이웃을 사랑해야 헬퍼스 하이 상태가 되어서 몸과 마음이 건강하게 살 수 있습니다. 우리 모두는 하루하루 늙어가고 있습니다. 아무도 흐르는 시간을 막을 수 없습니다. 하지만 예수 믿는 우리는 웰 에이징 생활을 해서 몸과 정신이 건강하게 사는 노노족(NO-老, NO-OLD)이 될 수 있습니다. 우리 모두 하나님께 충성하여 나이는 먹지만 안 늙는 노노족이 됩시다.

주 만 높 이 는 교 회

EXALTING CHRIST CHURCH



나 주님의 기쁨 되기 원하네
내 마음을 새롭게 하소서
새 부대가 되게 하여주소
주님의 빛 비추게 하소서

〈나 주님의 기쁨 되기 원하네〉

"하나님 나라를 보여주고 전파하는 교회(고전4:20)"



943 Buford Hwy, Sugar Hill, GA 30518
담임목사 김경판 (Sr. Pastor Kyoung Pan Kim)

Phone: (678) 765-2497

www.goecc.org

www.facebook.com/ECCAJESUS