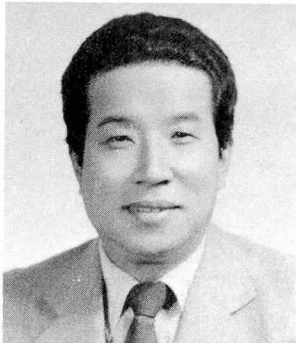


현대인의 정신건강



이 규 동
(이규동 정신신경과원장)

현대 생활을 하다보면 스트레스라든지 신경성이란 말이 심심찮게 입에 오르내리고 또 그런 상황속에서 산다. 또한 건강을 위한 자연식품, 건강체조, 정신건강이란 말들이 잡지나 TV 등에서 논의되고 현대인들의 관심을 끈다.

누구나 오래 살고 건강하게 살고픈 것은 동서고금의 차이없이 인간의 심정일 것이다.

특히 오늘날처럼 사회적 변화가 급격하고 진폭이 큰 상황속에서 현대인들은 스트레스의 중압속에서 자칫하면 자신을 잃어버릴 정도이다.

다양하고 거대한 인간의 욕망은 여러 욕구불만을 낳고 치열한 경쟁사회속에서 현대인은 누구나 불안속에서 쫓기는 기분속에서 나날을 보내게 된다.

그러한 가운데 현대인들은 누구나 예외없이 바쁜 세상을 살면서 문득 문득 “나는 정상일까? 아니면 이상일까?”를 자문자답하면서 살게 마련이다.

엄격한 정신 의학적 기준에 의하면 적어도 열 사람 중 한 사람은 경하거나 중한 정도의 정신적 장애를 가지고 있으며 두 세사람 중 한명은 정신적 상담이 필요하고 네 가족에 한 사람은 정신병원에 입원해야 할 병자를 가지고 있다고 알려져 있다.

이런 어려운 상황속에서 사회생활에 적응하고 자기의 역할을 다하며 건강하게 살려면 무엇보다도 건강한 마음이 필요하다.

한편 이런 어려운 상황이지만 모두가 정신적 장애에 시달리며 사는 것은 아니다. 거기엔 인간의 적응능력이 있기 때문이다. 「인체」는 “인간은 어떤 환경에서도 살아 남을 수 있는 동물이다”고 갈파한 적이 있다. 거기엔 요즘 말로 한다면 정신위생 또는 정신건강이 필수 요건일 것이다.

여기에서는 현대사회에서 가장 중추역할을 하는 중년층의 정신건강에 관해서 논급해 본다.

중년 기란 30대에서 50대까지의 연령층이 해당된다. 중년기는 변화의 시기이다. 젊음이 없어지고 몸과 마음에 무엇인가 변화되는 것을 자각하고 타각적으로도 알게 되는 시기이다.

그만큼 중년기는 여러가지 신체적 정신적 스트레스 속에서 성인병과 더불어 정신적으로도 신경증, 우울증, 중년기의 정신병 등이 늘어나는 시기이다.

경제적 문제나 부부관계, 자녀의 양육 등 곤란한 문제가 많고 자기 자신에 관한 문제도 복잡하다. 가령 기업이라는 조직속에 있을 경우 중년이 되면 자신의 장래가 뻔히 보이며 일종의 한계점을 느끼게 된다. 때로는 무리한 전직을 피하기도 하고 실패하게도 된다. 이런 심적요인 등이 어느 연령에서보다 두드러진다.

이런 경우 가장 중요한 마음가짐의 하나는 정신적인 노화(老化)방지이다. 언제나 정신적인 유연함을 갖도록 하고 평소 따뜻한 대인관계, 정서적 안정, 취미 등을 길러서 정신이 먼저 늙지 않도록 자기 성장을 피해야 할 것이다.