

정신 건강을 지켜 줄 10가지 수칙

정신건강은 복잡한 현대사회를 살아 가는 필수적인 요건이다. 정신이 건강해야 신체건강을 돌볼이고 행복도, 성공적인 인생도 보장된다. 아래의 10가지 수칙은 정신과 전문의들이 추천하는 정신건강을 위한 권고사항들이다. 이를 꾸준히 지킨다면 건강한 정신생활을 도모할 수 있을 것이다. 정신건강을 지키려는 작은 실천이 필요하다.

1. 긍정적으로 산다.
2. 감사하는 마음으로 산다.
3. 반갑게 마음이 열린 인사를 한다.
4. 하루 세끼 맛있게 신선히 먹는다.
5. 생리의 일정을 생각한다.
6. 누구라도 칭찬한다.
7. 약속 시간에 여유있게 가서 기다린다.
8. 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
9. 원색미로 장식을 한다.
10. 배때리 손에 쓸 손도 일어야 한다.

1. 긍정적으로 세상을 본다

⇒ 동전에 양면이 있다는 사실을 믿게 된다.

마음이 어둡고 걱정이 있는 날, 길을 나서면 온통 세상이 잿빛으로 보인다. 어깨가 늘어지고 의욕이 떨어진다. 무엇을 해도 될 것 같지가 않다. 실제로 이런 기분에선 될 일도 안된다.

누구나 세상살이가 쉽지 않다. 힘들고 어려운 일도 많이 닦친다. 그래서들 쉽게 좌절하지만 그럴수록 세상을 긍정적으로 봐야 한다. 동전에 양면이 있다는 것을 믿어야 한다. 어두운 면이 있는가 하면 밝은 면도 있다. 밝은 쪽을 보자는 것이다.

그러는 순간 중추 신경이 밝은 무드로 바뀌면서 심포닉한 상태로 되면 온 몸에 활력이 넘치면 어렵게 생각되던 일에도 도전해 볼 용기가 생기고 실제로 길이 열린다. 사람을 만나도 짜증은커녕 여유가 생기고 친절하게 된다.

어떤 난관에도 긍정적으로 생각하는 것 만큼 강한 힘은 없다.

2. 감사하는 마음으로 산다

⇒ 생활에 활력이 된다.

우리의 하루 생활을 돌아보면 참으로 많은 사람들의 고마운 손길에 얽여 있음을 알 수 있다. 밤새 무사히 잘 수 있었던 것도 경비 아저씨가, 경찰이, 그리고 멀리 있는 군인들이 우리를 잘 지켜 주었기 때문이다.

대문에 배달된 우유, 신문도 새벽길을 달려 온 고마운 손길 덕분이다. 버스가 나를 데려다 준 것도 정비사가 밤새 기름 묻은 손으로 정비를 잘 해주었기 때문이다. 내가 입은 옷, 신발…… 끝이 없다. 이 모든 분들에게 진정 감사한 기분이 들지 않을 수 없을 것이다.

감사하는 순간, 우리 마음속엔 한없는 은혜로움과 편안한 물결이 일어난다. 감사하는 순간은 누구도 미워할 수 없다. 마음이 편안해진다. 참으로 행복한 기분에 젖어 든다. 스트레스 흡수 시대를 사는 지혜는 매사에 감사하는 마음으로 살아야 한다는 것이다.

3. 반갑게 마음이 담긴 인사를 한다

⇒ 내 마음이 따뜻해지고 성공의 바탕이 된다.

만나는 이웃, 동료, 누구에게나 반갑게 인사를 한다. 찾아오는

고객에게도 마음이 담긴 인사를 한다. 이 모든 고마운 이웃들 덕분에 내 생활이 가능하기 때문이다. 인사는 인간 만사의 기본이다. 따라서 인사하는 것만 보아도 가문의 내력, 가정교육, 그 사람의 품성까지 파악할 수 있다.

정중하고 예의 바른 인사, 진심이 담긴 인사는 사람을 감동시키는 강한 힘이 있다. 인사를 잘해야 인정을 받고 성공할 수 있는 것도 그래서이다. 반가운 인사를 주고받으면 내 마음까지 밝고 따뜻하게 되는 걸 느낄 수 있으며 그지없이 편안하고 사는 즐거움을 가져다 준다.

4. 하루 세끼 맛있게 천천히 먹는다

⇒ 건강의 기본이요 즐거움의 샘이다.

마음이 닿는 사람과 함께 즐거운 분위기 속에서 따뜻한 담소를 나누며 즐기는 식사, 이보다 더 행복한 시간이 있을까? 먹는다는 것은 가장 원초적인 본능적 욕구가 충족되는 일어서 참으로 느긋하고 기분 좋은 시간이다. 이 소중한 식사시간을 함부로, 아무렇게나 먹어 치울 순 없다. 요즈음은 일에 쫓겨 혹은 다이어트 하느라 식사를 거르는 사람도 적지 않다. 하지만 명심해야 할 것은 동물이 배가 고프면 먹이를 찾아 나서야 하므로 공격적으로 된다는 사실이다.

순간 혈압이 오르고 맥박이 빠르



게 뛰며 호흡이 거칠어진다. 배가 고프면 신경질을 잘 내고 조폭해지는 것은 이 때문이다. 하늘이 내린 축복을, 그리고 농부가 흘린 땀에 감사드리면서 천천히 맛있게 먹어야 한다.

5. 상대의 입장에서 생각해 본다

⇒ 핏대를 올릴 일이 없어진다.

사람은 누구나 대인 관계에서 자기 중심적으로 생각하기 쉽다. 그래서 서운한 생각도 들고 화가 치밀고 상대가 밉기도 하고 때론 싸움으로 번질 수도 있다. 몇 번 이런 일을 당하다 보면 속이 상하고, 주먹이 불끈, 이를 갈고…… 골치는 물론이고 밥맛도, 잠도 없어진다.

상대의 입장을 이해하지 못하고 내 고집만 부리면 결국 찾아오는 건 인간관계의 파멸뿐이다. 잠시 생각을 돌려 상대의 입장에서 한번 생각해 보라. 그러면 왜 그 사람이 그런 말을 했으며 또 그런 짓을 했을까 이해할 수 있게 된다. 내가 너

무 내 생각만 했구나, 후회도 하고 상대를 용서할 수도 있다. 분노 대신 화해로의 편안한 기분이 된다. 사과할 수도 있을 것이다.

그런 당신을 상대는 존경할 것이고 신뢰가 쌓이면 들은 참으로 좋은 사이가 될 수 있을 것이다.

6. 누구라도 칭찬한다

⇒ 칭찬하는 만큼 내게 자신이 생기고 결국 그 칭찬은 내게 돌아온다.

우리는 칭찬에 인색한 편이다. 질투가 나서, 자존심이 상해서, 아부하는 것 같아서……. 안 하는 이유는 사람마다 다르다. 그러나 칭찬만큼 훌륭한 윤활제도 없다. 칭찬한다는 건 그만큼 자신이 있다는 뜻이다. 칭찬하고 부러워한다는 건 나를 격하시키는 게 아니고 오히려 올려 주는 일이다.

그들은 오히려 빈정거리거나 상대방을 낮추려고 함담을 한다. 하지만 세상에 누가 이런 사람을 좋아하겠는가. 결국 그는 사람들로 부터 소외당하고 만다. 칭찬은 남을 위해서가 아니다. 나를 위해서 하는 것이다. 칭찬 한마디가 씨앗이 되어 나중엔 큰 보상으로 내게 돌아오기 때문이다. 아부하는 것 같아 못하겠다는 사람은 보이지 않는 데서 칭찬하라. 실은 그게 더 효과적이다.

가벼운 질투가 날 수 있다. 그것도 솔직히 털어 놓으라. 그럴 수 있는 당신을 사람들은 존경할 것이다. 칭찬 듣고 기분 나쁜 사람은 없다. 그리고 아무리 시원찮은 사람이라 하더라도 찾으면 칭찬할 구석이 많다는 사실도 잊지 말라.

7. 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다

⇒ 오금이 달지 않아 좋고 신
용이 쌓인다.

시간에 쫓기는 것 만큼 우리 신
경을 피로하게 하는 건 달리 없다.
이게 가장 악질적인 스트레스가
된다. 길은 막히고, 약속 시간은
되어 가고, 그 초조함을 모두가
경험한 바 있다. 그러는 순간 심장
은 엄청난 부담을 안게 되며 아주
치명타가 될 수도 있다.

신호등 아래 더 큰 사고가 나는
것도 쫓기기 때문이다. 견돈, 차를
몰든 「다음 신호등에서 건넌다」는
원칙 하나만 지킬 수 있어도 스트
레스병 예방엔 결정적 도움이 된다.

출근 시간 ? 30분만 일찍 일어
나라. 여유 있는 아침 식사, 버스에
서 앉아 갈 수 있고, 그리고 그 시
간에 책을 읽는다면 그게 쌓여 당
신의 운명이 달라질 수 있다. 약속
시간을 잘 지키는 건 신용의 척
도다. 성공의 밑천이 되는 것이다.

8. 일부러라도 웃는 표정 을 짓는다

⇒ 웃는 표정만으로도 기분
이 밝아진다.

감정은 내 의지대로 조절되지 않
는다. 슬플 때는 누가 뭐라고 해도
슬프다. 아무리 기쁜 마음을 먹으려
고 노력해도 되지를 않는다. 한데
참으로 신기하게도 웃는 표정을 지
으면 순간 기분이 밝아진다는 사실.
그것은 인면의 웃음 근육이나 신경
이 중추의 웃는 신경 영역을 자극
하기 때문이다. 실험적으로 당장 시
도해 보라. 바로 느낄 수 있을 것이
다. 한국인은 표정이 굳어 있다고들



한다. 그런 속에 밝은 미소를 짓고
선 사람을 보는 순간, 내 기분도 한
결 밝아지는 것을 느낄 수 있다. 누
구도 우겨지상은 싫어한다. 밝은 사
람을 좋아한다.

밝은 웃음을 짓는 순간, 내 기분
도 좋아지고 동시에 주위 사람까지
밝게 할 수 있다. 이것이 웃음이 주
는 신기한 효과이다. 그리고 이것은
우리 노력으로 가능한 일이니 얼마
나 다행인가. 화가 날 때도 돌아서
서 세 번 심호흡을 한다. 그리고 웃
으면서 대화를 시도해 본다. 신통하
게 잘 풀릴 것이다.

9. 원칙대로 정직하게 산다

⇒ 거짓말을 하면 죄책감 때
문에 불안해지기 쉽다.

요즈음 세상에 원칙을 지켜 정직
하게 살다가는 밥 굶는다고들 한다.

거짓말을 하거나 법규를 어기면
당장 편리한 건 사실이다. 문제는
마음이 편치 않다는 사실이다. 행여
들통이 나라, 행여 잡히거나 하라,
늘 조마조마하다. 누가 노크를 해
도, 전화만 올려도 가슴이 철렁 내
려앉는다. 침이 마르고 소화가 될
리도 없다. 이것이 스트레스병의 결

정적 원인이 되는 것이다.

하늘을 우러러 한 점 거리낌이
없어야 마음이 편안하다. 원칙을 지
켜 정직하게 살기란 쉽지 않다. 그
러나 그것이 마침내는 이기는 길이
다. 목표를 세워 꾸준히 가라.

건강만이 아니다. 그런 사람을
신임하고 존경한다. 탈세도 뇌물도
없는 회사란 소문이 나면 그 회사
는 성공의 반상에 확실히 올라서게
된다.

정직이 돈, 건강, 성공을 가져다
준다.

10. 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다

⇒ 당장 내 속이 편하고 언젠
가는 큰 것으로 돌아온다.

땅도 좁고 워낙 코앞에 닥친 불
끄기에 급급해서 작은 일에 핏대를
세우는 일이 많다. 특히 눈앞의 작
은 이익에 연연하다 그만 큰 걸 놓
치는 우를 범하고 있다. 소탐대실,
우리 선현들이 그렇게 경고했건만
오늘도 우리는 작은 이익에 연연해
핏대를 울리며 아웅다웅하고 있다.

양보도 잘 하지 않는다. 서로가
끝까지 밀어붙이니 교통 사고가 나
지 않을 수 없다. 양보하고 나면 상
대가 손 흔들어 감사 인사하고, 얼
마나 즐거운 나들이가 되겠는가.

남을 도와주는 일, 봉사에도 인
색한 게 우리다. 하지만 남을 기쁘
게 해주는 일이 내게 얼마나 큰 기
쁨과 자부심을 준다는 걸 모르기
때문이다.

병실 환자가 확실히 좋아지는 때
는 다른 환자를 도와주는 순간부터
다. 때로는 손해볼 줄도 알아야 내
마음이 편하고 그게 언젠가는 큰
보상으로 내게 돌아온다. ㉔