

명절 스트레스, 피할 수 없다면 즐기세요!

언젠가부터 우리네 주부들은 '명절 증후군'이라는 한국형 스트레스 질병을 앓고 있다. 명절 직전이나 직후 삼삼오오 짬질방에 모여 시어머니며 시누이, 남편 등등을 성토했다는 모습을 쉽사리 볼 수 있으니 말이다. 이런 명절 증후군은 비단 여자에게만 일어나는 것이 아니라 남성들에게까지 전이되고 있는 실정이기도 하다. 주말까지 보태져 다른 해 보다 연휴가 더 길어진 무자년 설. 하지만 이로 인한 스트레스까지 길어서는 안 될 터. 피할 수 없다면 당당히 즐기는 것은 어떨까?

글/구성 편집부



혼내는 시어머니보다 말리는 시누이가 더 밍다고, 일에 치여 바쁜 와중에 도와주기는커녕 수수방관하는 남편이 더 알밋습니다. 대놓고 말하자니 일 년에 한번 뿐인 설 분위기를 망치는 것 같고, 가만히 놓고 보자니 율화가 치밀고, 어찌하면 좋을까요?

피할 수 없다면 당당하게 즐기도록 하세요!

미움의 감정은 몸과 마음을 병들게 하지요. 사람을 미워하는 것만큼 스스로에게 독이 되는 것도 없습니다. 주부들에게 명절은 아마 이런 의미일 것입니다. 피하고 싶은 명절은 해마다 반갑지 않은 손님이 되어 나타나니 만성 스트레스가 될 법도 하지요.

급성 스트레스와 달리 만성 스트레스는 앞으로의 미래를 부정적으로 보게 하는 나쁜 습성이 있습니다. 사서 고생이라는 말처럼 하지 않아도 될 걱정으로 조바심 내 하는 것도 만성 스트레스에 기인한 것일 수 있습니다. 만성 스트레스가 심할 경우 신체적, 육체적으로 무기력함을 느끼게 될 수도 있으며 결국에는 일상의 고통이 더 가중될 수밖에 없겠지요. 설이 다가오면서 차례 준비에, 손님 수발에, 이래저래 노심초사 걱정하는 마음도 이런 견지에 해당됩니다.

어차피 설이나 추석 같은 명절은 해마다 돌아옵니다. 피할 수 없으면 즐기라는 말을 잘 알고 계실 겁니다. 가족 모두가 함께 즐기는 명절로 만드는 지혜를 발휘해 보세요. 최선의 방법은 무조건적인 회피보다는 즐거운 도전에 있습니다. 어차피 치러야 될 일이라면 차라리 한바탕 멋지게 돌아보는 것은 어떨까요? 가족 모두가 즐거운 설 연휴를 보내기 위한 <건강 소식>의 7가지 제안을 소개할까 합니다. 물론 이 제안은 남편에게까지 해당하는 것이랍니다. 🌈

- ① 설과 가족에 대한 긍정적인 인식과 체험을 갖도록 하세요.
- ② 설맞이를 위한 사전계획을 모든 가족이 함께 세워보세요.
- ③ 알뜰하고 실속 있는 설을 맞이하기 위해 무리한 지출은 삼가도록 하세요.
- ④ 남녀가 함께 일하고, 함께 즐기고, 함께 쉬도록 하세요.
- ⑤ 차례를 지낸 뒤 산책, 윷놀이, 영화관람 등 가족 모두가 함께할 수 있는 이벤트를 마련해 보세요.
- ⑥ 바쁜 일상 속에 미처 나누지 못했던 마음의 대화를 확인하는 시간으로 활용해 보세요.
- ⑦ 무엇보다 해마다 찾아오는 설을 피할 수는 없으니 적극적으로 즐겨 보세요.

Tip.. 한국형 스트레스, 문화적 차이가 원인

만병의 근원이라고 할 수 있는 스트레스를 우리나라 상황에 맞게 연구, 치료 방법을 보급하기 위한 한국스트레스협회가 1월 29일 창립식을 가졌다. 초대 회장으로 연세대학교 의과대학 김동구 교수가 선임되었으며, 의료·교육·언론·법조 등 각 분야의 전문가들이 초대 이사진으로 구성됐다. 현대인들의 스트레스로 인한 신체적, 정신적인 고통은 익히 알려진 사실. 1차 의료기관을 방문하는 환자 중 70~90%가 스트레스 관련 질환자라는 학계의 보고가 이를 증명하고 있다. 한국형 스트레스 1위는 명절 증후군으로 스트레스가 대상과 시기, 문화적 차이 같은 다양한 상황에서 발병되는 것임을 감안할 때 유교문화가 바탕이 된 우리네 문화적 측면에서 영향 받은 것이라 하겠다. 실제로 많은 주부들이 명절 이전이나 이후, 명절 증후군이란 이름으로 병원을 종종 찾는데 심할 경우 고열이나 가슴 통증 등의 신체적 증상으로까지 발병되는 것이 특징이라고 한다. 그렇다면 명절 증후군 같은 한국형 스트레스를 해결하는 방법은 없을까? 모든 병의 원인이 저마다 다르듯 스트레스를 받는 원인에도 개인차가 있으며, 이에 따라 스트레스를 푸는 방법 또한 제 각각일 수밖에 없다. 만약 적당한 방법을 찾지 못한다면 정신과 전문의와의 상담이 가장 현명한 방법이다. 스트레스로 인해 정신과 상담까지 받아야 하나며 꺼리기도 하겠지만 복잡 다변화된 현대산업사회에서 이는 절대 부끄러운 일이 아니다 되레 자칫하면 누적된 스트레스가 더 큰 병을 불러올 수 있음을 잊지 말아야겠다.

이 시대를 살아가는 사람이라면 누구나 받는 스트레스. 진정 현명한 사람이라면 무조건 피하거나 오랫동안 묵혀 두지 않는 지혜가 필요하다.