



Sometimes I go far, 130×195cm, Oil on canvas, 2011

열대야 불면증 물리치는 시원한 그림

기온이 높고 습한 여름이면 불면증이나 수면장애를 호소하는 사람이 많다. 또한, 스트레스, 불안감 등으로 인한 심리적인 이유로 밤에 잠 못 이루는 사람들도 많다. 수면을 위해 수면제를 먹는 것은 일시적인 도움은 될 수 있으나 수면제 장기복용으로 이어질 수 있다. 음주는 오히려 수면을 방해할 뿐이고 샤워를 하는 것도 수면에 방해될 뿐이다. 그렇다면 수면을 돕는 색채와 영화의 도움을 받아보는 것은 어떨까.

평온함과 순수함을 담은 흰색이 잠을 부른다

우리는 늘 다양한 색의 범람 속에서 살고 있다. 매일 입는 옷, 먹는 음식, 두 눈을 감았을 때 느끼는 색에 이르기까지 주위의 어느 곳을 둘러보아도 모두 어떤 색으로든 뒤덮여 있다. 이러한 각각의 색은 질병이나 증상에 따라 다르게 반응한다.

불면증은 수면장애의 증상으로 과도한 스트레스, 슬픔과 절망감, 에너지 상실 등 심리적인 이유로 불면증이 나타나기도 하고 열대야가 나타나는 8월에는 무더위 때문에 불면증을 호소하기도 한다.

불면증에 효과적인 색채는 흰색이다. <경이로운 색채치료법> 저자 카시마 하루키에 따르면 흰색은 스펙트럼을 구성하는 모든 색을 포함한다. 광채와 마찬가지로 흰색은 각 색상을 동일한 양으로 함유하고 있다. 흰색은 평온함과 순수함을 복돋운다. 마음의 평정을 되찾아야 할 때 흰색 방에 들어가면 쉽게 느낄 수 있을 것이다. 단, 너무 오래 머물러서는 안 된다. 고독감이 평화로운 분위기를 압도할 수도 있다.

흰색은 우리 신체 체계 안에 모든 색깔을 충전해주는 종합 강장제로서의 작용을 할 수도 있다. 흰색은 모든 색상을 동일한 양으로 함유하고 있기 때문에 어느 특정 신체 부위에 국한되지 않지만 특히 눈을 평안하게 하고 림프계 순환을 돕는데 효과적인 역할을 한다. 그 외에도 흰색이 주는 평안한 이미지 등이 수면을 도와줄 것이다.

지중해에서 수영하는 사랑스러운 여인

특히 더운 여름밤이면 어김없이 찾아오는 열대야 불면증을 이기기 위해 눈이 부시도록 밝은 지중해의 정취가 담긴 그림을 보는 것은 어떨까. 그 그림 속에 소소한 일상이 담긴 친근하고 평범한 인물이 등장한다면 숙면을 방해하는 스트레스, 불안함 등을 잊는 데에도 도움이 될 것이다.

올여름에는 스페인 화가 '에바 알머슨'의 작품을 추천한다. 그의 인물들은 수영을 하고, 맨손 체조를 하거나 차를 마시는 등의 일상 속 작은 에피소드만으로 행복과 희열에 충만해 있다. 사랑스러운 표정으로 작품 속에 등장하는 주인공을 보는 것만으로 일상의 휴식이 될 것이다.

이와 같은 작품은 숙면을 부르는 것까지는 아니어도 긴장을 이완시켜 수면을 취할 때 안정적인 심리상태를 유지하는데 도움을 준다.

다음 작품은 롯데갤러리에서 오는 8월 5일부터 28일까지 전시되는 에바 알머슨의 '올라(Hola)'展 중 'Sometimes I go far'이라는 작품이다. 지중해의 바다, 평온한 표정으로 수영을 하는 주인공. 그리고 알록달록 바닷속 풍경, 시원한 작품이 무더운 여름밤 열대야를 날려줄 수 있을 것 같다. MEDICHECK