



이국석 '희망', 캔버스에 아크릴, 72.7×50.0cm

긍정적인 말 한마디 노란 꽃 한 송이

현대인에게 스트레스는 항상 자신을 따라다니는 그림자와 같다. 모두들 크기와 깊이는 다른 스트레스를 안고 살지만, 스트레스를 적절하게 다룰 수 있는 사람은 많지 않다. 스트레스를 건강하게 풀 수 있다면 고통을 덜 수도 있고 자신을 발전시킬 수 있는 에너지를 만들어 낼 수 있다.



이국석 'ROSE VIOLET', 캔버스에 아크릴, 116.8×72.7cm

편안한 노란색, 감정 발산을 돕는 빨간색

노란색은 위장의 기능을 활성화 시키고 편안함을 주는 색이며 빨간색은 시선을 집중시켜 줌으로써 담아두고 쌓아있던 감정을 발산시켜 주도록 한다. 그림을 보는 것만으로 스트레스를 풀 수 있을까? 편안한 마음으로 그림을 보는 것은 스트레스를 다스릴 수 있게 한다. 단, 그림을 볼 때 편안한 마음으로 그림을 감상하도록 하고 앉아서 보든 누워서 보든, 서서 보든 자신이 가장 편안하다고 느끼는 자세로 보도록 하자. 처음에 감상할 때는 그림을 전체적으로 보고, 나중에 어느 한 곳에 포인트를 주면서 보다가 마지막엔 그냥 보기만 한다.

만병의 근원 스트레스에서 탈출

만병의 근원으로 지목되는 스트레스를 방치하면 심장병, 위장, 근육 질환, 근육통 등은 물론 우울증과 뇌 기능 저하를 초래한다.

우리나라 사람들의 스트레스 관리법은 매우 소극적이다. 잠을 자거나, 술을 마시거나, TV 시청을 하거나, 컴퓨터 게임을 하는 등 건강한 생활을 방해하는 것들이다. 스트레스를 잘 풀기 위해서는 운동과 취미생활, 복식호흡 등이 효과적이다. 특히 운동은 빼놓을 수 없다. 적당한 운동은 신체능력을 활발하게 해 스트레스에 대한 완충효과를 만들어주고, 스트레스를 받은 후 신체가 정상적으로 회복하는데 드는 시간을 줄여준다. 또한, 운동은 뇌에 엔도르핀 생성을 돕는데 이는 마음을 편안하게 만들어 준다.

건강한 취미생활도 스트레스를 완화하는데 도움을 준다. 좋은 사람들과 함께하는 즐거운 대화, 규칙적인 생활리듬 등은 도파민을 증가시켜 스트레스를 없애는 효과가 있기 때문이다.

“괜찮아, 잘 될 거야”로 격려하기

하지만 스트레스를 없애는 근원적인 방법은 ‘나를 다스리는 법’을 배우는 것이다. 사람은 누구나 실패를 계속 겪게 되면 무기력해져서 ‘나는 아무것도 할 수 없다.’는 심리적 무기력 상태에 빠진다. 심리적 무기력 상태를 탈출하게 하는 것이 바로 긍정적인 사고방식이다.

긍정적인 사람이 되고 싶다면, “괜찮아, 잘 될 거야.”와 같은 긍정적인 말로 자기 자신을 격려해 줘야 한다. 스트레스를 받을수록 긍정적인 말을 할 필요가 있다. 스트레스를 벗어날 수 있는 에너지는 스스로 말하는 ‘긍정의 말’에서 나온다. MEDICHECK