



몸과 마음 함께 쉬어야 휴식이다

삶의 피로가 지속되는 일상, 어떻게 하면 온전한 휴식을 얻을 수 있을까? '이번 주말에는 아무것도 하지 않고 쉬기만 할 거야' 하고 마음먹어보지만, 여전히 나를 괴롭히는 복잡한 생각들에 시달리며 평온한 휴식에서 멀어지곤 한다. 심리학에서 지혜를 얻어 지친 마음을 달래는 법, 마음의 휴식을 얻을 수 있는 방법을 알아보자.

글 조영은(임상심리전문가)

1 '해야만 된다'는 생각을 버리자

당신은 혹시 'Must, Should'의 명령에 시달리고 있지는 않은가? '반드시 OO 해야만 한다'는 강박적인 생각 속에 머물며 스스로를 압박하고 있지는 않은지 점검해보자. 꼭, 반드시 어떠한 해야 한다는 조건을 자신에게 부여한다면, 심리적 부담과 스트레스 때문에 오히려 원하던 이상과 멀어지는 결과를

볼러올 수 있다. 정말 중요한 것은 자신을 돌보며 마음의 안정을 찾고 일상의 행복을 되찾는 것이기 때문이다. 성공과 성취의 강박에 시달리며 나 스스로를 벼랑 끝으로 내몰고 있지는 않은가. 내 마음을 지치게 하는 생각들, 다음과 같은 믿음 내 안에 있지는 않은지 점검해보자.

"나는 반드시 성공해야만 가치가 있어."

"이번 프로젝트에서 반드시 경쟁 팀을 이겨야만 해."

"성과급을 더 올려 받아야만 해."

"같이 입사한 동료에게 절대로 질 수는 없어."

‘반드시 ~해야만 한다’는 생각을 ‘그렇게 되면 좋겠다’ 정도로 바꾸어보자. 예를 들어 ‘이번에 승진해야만 해’ 하는 생각을 ‘이번에 승진하면 좋겠다’로 바꾸어보는 것이다. 그리고 내 생각이 가하는 위협에 굴복하지 말고 반박해보자. ‘이번에 승진하지 못하면 뭐 어때! 지금도 충분히 괜찮아!’라고 스스로에게 말해주는 것이다.

2 몸을 움직여 감각을 깨우자

복잡한 생각에 빠지다 보면, 몸은 한가해도 마음은 지쳐가는 아이러니한 상황이 벌어진다. 막연한 불안에 여러 가지 걱정이 떠오르고, 회사에서 있었던 일이나 친구와 나누었던 대화를 곱씹으며 불만에 빠지기도 한다. 이때 온전한 휴식을 위해 필요한 것은 ‘당신을 괴롭히는 생각에서 벗어나는 것’이다. 어떻게 하면 너무 많은 생각에서 벗어나 자유로워질 수 있을까?

우선 생각 속에만 빠져 무더진 내 신체감각을 되살릴 수 있는 활동을 해보자. 당장 실천할 수 있는 가장 쉬운 방법이 ‘운동’이다. 동네 한 바퀴를 땀 흘려 뛰거나, 숨이 찰 정도로 빠르게 걷는 것도 좋다. 요가로 굳어지고 뭉친 근육을 풀면서, 차분히 이완되는 느낌에 빠져보는 것도 좋다.

몸을 움직일 때 기왕이면 자연과 함께하는 활동을 하라고 권하고 싶다. 자연과 함께하는 동안 사람들은 몸과 마음에 에너지를 얻으며 치유되기 때문이다. 그런 의미에서 삼림욕을 추천해주고 싶다. 혹시 멀리 갈 수 없는 상황이라면 풀과 나무가 있는 가까운 동네 공원을 땀이 날 정도로 걸어보는 것은 어떨까.

운동이 힘들다면 적당한 온도의 물을 받아놓고 목욕을 하는 것도 도움이 된다. 따뜻하거나 차가운 감각을 피부로 느끼면서 감각을 생생하게 되살릴 수 있기 때문이다.

3 호흡을 가다듬고 긍정 다이어리를 써보자

마음이 지칠 때 쓸 수 있는 응급처치이자, 평소에도 행복감을 느낄 수 있는 방법이 ‘긍정 다이어리 쓰기’이다. 업무가 제대로 되지 않고, 가족들의 등쌀에 견디기 힘들어 짜증이 올라온다면, ‘잠깐 멈춤’을 외치자. 그리고 여러 번 크게 심호흡을 해본다. 몸 안의 나쁜 기운들이 빠져나간다고 생각하면서 호흡을 반복하다 보면, 몸이 이완되고 마음이 차분해지는 것을 느낄 수 있을 것이다. 이어서 ‘오늘 내 인생에서 감사한 일’을 세 가지 정도 찾아보자. ‘업무 때문에 지치지만 그래도 직장이 있는 게 어די야, 잔소리하는 상사 때문에 힘들지만 나 잘되라는 쓴소리겠지, 배우자와 싸워서 속상하지만 나를 반겨주는 가정이 있잖아.’ 이런 식으로 생각의 틀을 바꿔보는 것이다. 그러다 보면 이전에는 놓치고 지나갔던 일들 속에서 소중한 일상의 행복을 꺼낼 수 있을 것이다. 긍정 다이어리 쓰기는 매일 하면 행복지수가 높아진다니, 당장 오늘부터 실천해보면 어떨까. ☺

우울증이나 정신질환이 의심될 때 이용할 수 있는 상담 센터나 프로그램

심리플러스 상담센터

www.psyplus.co.kr

마음사랑 인지행동치료센터

www.cbt.or.kr

마음사랑 상담센터

www.maumsarang.or.kr

서울정신분석연구소

www.psychoanalysis.co.kr

마인드허브 심리상담센터

www.mindhub.co.kr

