

심리건강의 본질과 기준에 대한 이해

안 명 목

위대한 령도자 김정일동지께서는 다음과 같이 교시하시였다.

《사람은 유족한 물질생활을 누리면서 육체적으로 건강하게 살며 발전할것을 요구할뿐 아니라 풍부한 정신생활을 누리며 정신문화적으로 발전할것을 요구합니다.》(《김정일선집》 중보판 제12권 53페이지)

인간다운 생활이 진행되자면 건전하고 풍부한 정신생활이 이루어져야 한다. 비록 물질생활이 풍족하다고 하더라도 정신적으로 빈곤하거나 불건전하면 인간다운 생활을 진행할수 없다.

인간이 건전하고 풍부한 정신생활을 진행해나가도록 하는데서 심리건강은 중요한 의의를 가진다.

사람들의 정신생활은 구체적인 심리적체험과정을 통하여 진행된다. 다양한 사물현상에 대하여 보고 느끼며 여러가지 감정을 체험하며 무엇인가를 하려는 결의와 각오를 다지는 등 구체적인 생활과정에서 이루어지는 심리적체험을 통하여 매 사람들의 정신생활이 진행되게 된다.

심리가 건강하다는것은 인간으로서의 정상적인 심리적체험과 생활을 할수 있는 상태에 있다는것이다.

인간은 정신을 가지고있으며 그 작용밑에서 모든 생활과 활동을 진행하게 된다. 그런것만큼 인간의 정신적체험이 어떻게 이루어지는가 하는데 따라 그의 생활과 활동이 좌우되게 된다. 인간의 생활은 인간답게, 인간의 본성에 맞게 진행되여야 한다. 인간다운 생활이 이루어질수 있게 하는 정신적체험을 정상적인 심리적체험이라고 하며 이러한 정상적인 심리적체험을 할수 있는 상태를 가리켜 심리가 건강하다고 한다.

심리건강은 단순히 심리질병이 없는 상태를 가리키는 개념이 아니라 인간다운 생활을 진행할수 있게 하는 정신적체험을 할수 있는 상태를 가리키는 개념이다.

우울증, 공포증 등과 같은 심리질병이 없으면 심리가 건강한것으로 되는것이 아니며 일상적인 심리적체험이 인간다운 생활을 진행할수 있는것으로 이루어질 때 심리가 건강하다고 하는것이다.

사람들의 심리건강상태는 각이하다. 사람들을 심리질병이 있는 사람들과 정상적인 심리적체험을 하는 사람들로만 갈라볼수 없으며 정상과 심리질병사이에도 많은 부류가 있다.

사람의 육체적건강상태를 구분하는데서 병이 있는 사람과 건강한 사람의 두 부류로만 구분할수 없는것처럼 심리건강상태도 건강한 사람과 심리질병이 있는 사람으로만 구분할수 없다. 그사이에는 심리적건강상태가 각이한 사람들이 있게 되는것이다.

실례로 활동과정에서 애로와 난관에 맞닥들였을 때 좌절감에 빠져 당황하여 어쩔줄 모르는 사람은 심리건강상태가 좋지 못한 사람이다. 인간이라면 마땅히 자기가 내세운 목적달성을 위해 모든것을 지향시키고 끝장을 보아야 하겠으나 그렇게 하지 못한것은 결국 심리건강상태가 좋지 못한것과 관련된다.

이런 사람은 어떤 어려운 정황에서도 끄떡없이 자기가 내세운 목표를 달성해나갈줄 아는 사람에 비해볼 때 심리건강상태가 나쁜 사람이며 자기의 심리건강을 더욱 증진시켜

나가야 하는것이다.

이처럼 사람들의 심리건강상태는 각이하며 사람들의 활동은 심리건강상태에 따라 각이하게 진행된다.

그러므로 누구나 다 자기의 심리건강상태가 어떤가를 정상적으로 진단해보고 심리건강을 더욱 증진시키기 위해 노력하여야 한다.

이를 위해서는 심리건강의 기준을 잘 알고 자기자신을 그에 비추어보며 건강상태를 정확히 진단하는것이 중요한 문제로 제기된다.

심리건강은 일련의 기준을 가지고 평가한다.

심리건강의 기준은 우선 현실을 정확히 판단하고 받아들이줄 아는것이다.

현실을 정확히 판단하고 받아들이는것은 인간의 생활과 활동을 성과적으로 진행해나가는데서 매우 중요한 의의를 가진다.

인간은 혼자서가 아니라 사람들과의 련관속에서 살며 활동하게 된다. 자기가 살며 활동하는 현실을 정확히 인식하여야 그에 기초하여 필요한 대책을 세우고 활동을 성과적으로 진행할수 있다.

주어진 대상의 본질을 정확히 파악하고 그에 대하여 정확히 평가하며 필요한 해결책을 찾을줄 아는 사람일수록 심리가 건강한 사람이다.

현실에 대한 파악에서 중요한것은 자기자신에 대하여 정확히 파악하고 대할줄 아는것이다.

자기자신을 정확히 안다는것은 매우 어려운 문제이다. 사람은 다른 사람에 대한 평가나 현실에 대한 인식은 비교적 정확히 하지만 자기자신에 대해서는 옳게 평가하고 파악하지 못하는 현상을 발로시키기도 한다.

사람들은 자기자신에 대해서는 과대평가하고 다른 사람에 대해서는 과소평가하는 경향을 나타낼수 있다. 이렇게 되면 집단속에서 옳게 행동할수 없으며 사람들사이에 마찰이 일어나고 사회생활과 활동을 성과적으로 진행할수 없게 된다.

우리는 생활과정에서 다른 사람들의 평가와는 다르게 자신에 대하여 과신하고 거만하게 행동하는 사람들을 간혹 보게 된다. 이런 사람들은 자기자신의 준비정도를 알지 못하고 잘못된 리해에 기초한 행동을 하기때문에 다른 사람들로부터 비난을 받게 되며 나아가서는 따돌리우게 되고 집단생활을 원만히 진행할수 없게 된다.

공정한 립장에서 자기자신을 돌이켜보고 대할수 있는 사람만이 자기자신을 정확히 파악한데 기초하여 자기의 위치에 맞게 생활하고 활동할수 있으며 그러한 사람이라야 심리가 건강한 사람으로 된다.

심리건강의 기준은 또한 인간관계가 원만한것이다.

인간관계는 사람이라면 누구나 다 맺게 되며 인간관계가 어떠한가 하는것은 사람들의 생활에 직접적인 영향을 미치게 된다. 사회적존재인 인간의 사회적관계는 구체적인 인간관계로 맺어지게 되며 인간관계가 원만히 맺어질 때 사람들의 생활과 활동이 성과적으로 진행될수 있다.

동일한 조건에서도 생활과 활동을 보다 잘해나가는 사람이 있는가 하면 그렇지 못한 사람이 있게 되는것은 중요하게 인간관계를 어떻게 맺고있는가와 관련된다.

그러므로 사람들은 마땅히 인간관계를 원만히 맺을수 있어야 하며 훌륭한 인간관계

를 유지할수 있게 하는 정신적체험을 하는 사람이 심리가 건강한 사람으로 된다.

집단생활을 하면서 다른 사람들과 다루기 잘하고 그들과 어울리지 못하며 고독하게 생활하는 사람은 사회적인간으로서 지녀야 할 심리를 지니지 못한것으로 되며 심리가 건강하지 못한 사람으로 평가되게 된다.

심리건강의 기준은 또한 감정체험과 표현에서 자제통제능력을 지니고 합당한 체험과 행동을 할줄 아는것이다.

인간의 감정은 그의 행동에 즉각적인 영향을 미치게 된다. 열정에 넘쳐 맡은 일을 수행하는 사람과 의무에 따라 일하는 사람의 사업결과가 현저한 차이를 나타내게 되는것은 바로 감정의 작용과 관련된다. 사람들에게서 어떤 감정이 체험되는가에 따라 인간의 활동이 이러저러하게 달리 진행되게 된다.

인간의 감정체험과 표현은 사회생활, 집단생활에 어울리는 긍정적인것으로 이루어지도록 하여야 한다.

그런데 인간에게서 이루어지는 감정체험과 표현은 언제나 사회생활, 집단생활에 어울리는것으로만 되는것이 아니다. 어떤 경우에는 조건과 환경에 어울리지 않는 충동적이고 즉흥적인 감정이 체험될수도 있다. 정숙을 보장하여야 하는 장소에서 체험되는 환희나 화기애애한 분위기가 조성되어야 하는 장소에서 체험되는 격분은 조건과 환경에 전혀 어울리지 않는것으로 하여 자제되어야 한다.

만일 자제하지 못하고 기쁘고 만족스럽다고 하여 웃고 떠들면서 환희를 체험하고 표현하거나 기분이 나쁘다고 하여 자기의 감정을 그대로 드러낸다면 다른 사람들에게 불쾌감을 주고 집단생활에 부정적인 영향을 미치게 된다. 체험되는대로 체험하고 드러나는대로 표현한다면 그것은 리성을 가진 인간의 감정체험과 표현이라고 할수 없다.

감정체험은 철저히 인간답게, 사회생활에 어울리는것으로, 집단생활에 이바지하는것으로 이루어지도록 하여야 한다.

애로와 난관에 부닥쳤을 때 체험되는 좌절감이나 긴장감 등을 제때에 극복할줄 아는 사람, 다른 사람과 집단생활에 어울리는 감정을 체험하고 표현할줄 아는 사람일수록 심리적으로 건강한 사람으로 평가된다.

심리건강의 기준은 또한 인격적으로 완성되고 개성을 적합하게 발휘하는것이다.

인간은 인격을 훌륭히 갖춘 존재가 되어야 한다. 사람이 사람으로 될수 있는것은 인격을 갖추고있기때문이다. 그러므로 인간이라면 마땅히 사상정신적으로, 지적으로 건전하고 높은 수준에 이르도록 함으로써 인격자가 되도록 하여야 한다.

인간으로서의 면모를 높은 수준에서 갖추고있는 사람일수록 심리가 건강한것으로 평가된다.

인간의 개성은 사회생활에 적합하게 발휘되어야 한다. 사회생활은 각이한 개성을 가진 인간들이 모여 이루어지는것인데 이러한 개인들의 개성만을 절대화하게 되면 사람들이 제뿔뿔이 움직이게 되며 통일적이며 집체적인 집단생활이 제대로 진행될수 없다.

그러므로 인간의 개성은 집단의 리익실현과 집단활동에 지장을 주지 않는 한에서 발휘되어야 한다.

자기의 성격적특징을 전면에 내세우고 다른 사람들에게 불쾌하게 행동하거나 취미본위적인 행동만을 한다면 그것은 집단생활에 지장을 주는것으로 된다.

인간의 개성의 긍정적인 측면은 살리고 부정적인 측면을 고쳐나가는 과정을 통하여 사람들은 자기의 개성을 집단생활, 사회생활에 어울리는것으로 만들수 있으며 그리하여 사회생활에 적합하게 발휘할수 있다.

집단생활에 지장을 주지 않게 자기의 개성을 발휘할줄 아는 사람이 심리적으로 건강한 사람으로 평가된다.

심리건강의 기준은 또한 효율적인 사업을 진행하는것이다.

자기가 맡은 사업을 효율적으로 수행해나가는 사람일수록 심리적으로 건강한 사람으로 평가받게 된다.

그 어떤 과제에 맞다들든지 합리적인 해결책을 찾고 그것을 훌륭히 풀어나간다는것은 그만큼 건전하고 높은 수준의 사상정신과 지식을 지니고 심리를 체험하는것으로 되며 따라서 심리가 건강한것으로 평가하게 된다.

이와 같이 심리건강상태는 여러가지 기준을 놓고 평가하게 된다.

일상생활과정에서 매 사람들은 이러한 기준들에 비추어 자신들의 생활을 돌이켜보고 자신의 심리건강상태가 어떤가를 정확히 판단하여야 하며 그를 더욱 개선하기 위해 적극 노력하여야 한다.

우리는 심리건강의 본질과 기준에 대한 리해를 바로 가지고 심리건강을 더욱 증진시키며 건전한 정신적체험을 하면서 인간생활, 사회생활을 성과적으로 진행해나가야 할것이다.