

심리건강을 증진시키기 위한 방도

안 명 옥

위대한 령도자 김정일동지께서는 다음과 같이 지적하시였다.

《대학생시절에 혁명적인 교양을 받으면서 자신이 혁명사상으로 무장하기 위하여 적극 노력하면 혁명적세계관을 튼튼히 세우게 되고 불건전한 영향을 받으면서 안일하고 라대한 생활을 하면 나쁜 사상에 물젼게 될것입니다.》(《김정일선집》 제1권 증보판 174페이지)

심리건강은 건전하고 풍부한 정신생활을 진행하는데서 중요한 의의를 가진다. 구체적인 생활과정에서 이루어지는 정신적체험을 인간답게 진행할수 있는 사람, 심리가 건강한 사람이라야 건전하고 풍부한 정신생활을 진행할수 있으며 나아가서 인간생활, 사회생활을 성과적으로 진행해나갈수 있다.

심리건강은 본인자신의 적극적인 노력과 다른 사람들의 방조속에서 증진시켜나갈수 있다. 자신의 심리를 보다 건강하게 만들려는 본인의 적극적인 노력과 다른 사람들의 사심없는 방조속에서 심리는 더욱더 건강해지게 된다.

심리건강을 증진시키자면 무엇보다먼저 본인이 적극 노력하여야 한다.

본인의 적극적인 노력은 건강한 심리를 가지는가 못가지는가 하는것을 크게 좌우한다. 자신의 심리건강을 증진시키기 위해 의식적으로, 적극적으로 노력할 때 건전하고 풍부한 정신적체험을 할수 있으며 인간다운 정신생활을 진행해나갈수 있다.

우선 자신의 심리적체험, 심리생활을 일상적으로 돌이켜보고 보다 높은 기준에 올라서기 위해 적극 노력해야 한다.

인간은 자기자신을 돌이켜보고 목적하는 방향으로 능동적으로 조절통제해나갈수 있는 존재이다. 그러므로 각자가 자신

의 심리생활이 어떻게 진행되는가에 대해서로 돌이켜보고 심리건강을 유지하며 더욱 증진시키기 위해 적극 노력하도록 해야 한다. 심리건강의 기준을 놓고 자신의 현재상태가 어떤가에 대해 정확히 분석판단한데 기초하여 필요한 대책을 세우고 의식적으로 노력하도록 해야 한다.

일상적으로 자기자신을 돌이켜볼줄 모르는 사람은 자기의 심리건강이 어떠한가에 대해 제대로 알수 없으며 그런 사람에게서는 심리건강을 증진시키는데 필요한 대책이 세워질수 없다. 육체적건강을 보존하고 체력을 증진시키기 위해 정상적인 검진을 진행하고 이상이 생긴 부분은 제때에 치료하여 고쳐나가야 하는것처럼 심리건강을 유지하고 더욱 증진시키자면 자신의 정신적체험, 심리생활을 정상적으로 돌이켜보고 부족점을 극복해나가도록 해야 한다.

또한 스트레스를 극복하도록 해야 한다.

스트레스는 사람이 일상생활과정에서 받게 되는 충격적인 자극들에 의해 일어나는 육체적, 심리적반응이다.

사람에게 가해지는 충격적인 자극과 그에 의해 발생하는 긴장은 인간의 정신적 및 육체적건강을 해친다.

스트레스는 불안, 공포, 분노 등과 같은 감정을 일으키는것으로 하여 인간에게 부정적인 영향을 주며 이것을 제때에 해소시키지 못하면 사람은 육체적으로나 심리적으로 건강이 나빠지고 정상적인 활동을 진행할수 없게 된다. 그러므로 심리건강을 위해서는 부정적인 작용을 하는 스트레스를 제때에 극복하도록 해야 한다.

주어진 자극에 대한 인식이 어떠한가에 따라 스트레스의 체험이 강화될수도 있고 약화될수도 있는것만큼 스트레스자극을 정

확히 인식하여 지나친 위협을 느끼지 않도록 해야 한다.

이를 위해서는 자연과 사회의 다양한 현상들을 정확히 인식할수 있는 높은 인식능력과 풍부한 지식을 가지도록 해야 한다. 높은 인식능력을 지니도록 함으로써 주어진 자극의 의미를 정확히 파악하고 스트레스를 극복하기 위한 대책을 찾아내도록 해야 한다. 또한 풍부한 지식을 소유함으로써 주어진 자극을 지나치게 충격적인것으로 받아들이지 않고 여유있게 대처해나가도록 해야 한다.

주어진 자극을 자신이 능히 감당해낼수 있다는 자신심과 능력을 가지고있는 사람인 경우에는 크게 스트레스를 체험하지 않는다. 풍부한 생활경험과 극복능력을 가지고있는 사람일수록 스트레스를 더 잘 극복해나갈수 있다.

스트레스극복에 대한 자신심과 능력을 가지도록 하기 위해서는 일상생활과정에서 성공적인 활동을 진행하도록 해야 한다.

고난과 시련을 이겨내고 활동을 성과적으로 진행해나가는 과정은 곧 자기자신의 힘에 대한 확신을 가지는 과정으로 되며 사람들은 그 과정에 스트레스를 극복할수 있다는 자신심을 가지게 된다.

활동을 수행하는 과정에 사람들의 스트레스극복능력은 더욱더 편마되게 되며 높아지게 된다. 활동과정을 통해 스트레스극복능력을 편마하는데서는 스스로 자기 행동을 조절하기 위한 지시를 주도록 하는 것이 효과적이다.

밝은 정서가 차넘치는 낙천적인 생활은 사람들로 하여금 스트레스를 쉽게 극복할수 있게 한다.

밝은 정서속에서 낙천적으로 생활해나가기 위해서는 유모아를 적절히 사용할줄 알아야 한다.

유모아는 생활의 매듭을 풀고 스트레스를 해소할수 있게 하는 생활의 제일 좋은

유효유이다. 사업과 생활이 복잡다양하게 진행되고 정신적인긴장이 많아지는 조건에서 웃음은 팽팽한 분위기를 없애고 긴장을 풀수 있게 하며 사람들사이에 마음이 통하게 할수 있다. 리지적이고 유모아적인 사람이 심리적모순을 안고있는 사람들보다 신경계통이 훨씬 건강하다는 사실은 유모아가 스트레스를 해소하고 건강을 유지하는데서 중요한 작용을 한다는것을 알수 있게 한다.

음악을 사랑하고 사업과 생활을 음악과 밀착시켜야 한다.

음악은 몸안에서 피순환과 신경계통의 흥분을 조절하는 작용을 한다. 음악을 들으면 기분이 나뻐던 일도 잡념도 머리속에서 사라지고 마음이 안정되게 된다.

그러므로 누구나 다 음악을 사랑하고 노래속에서 일하고 생활하도록 해야 한다. 음악감상을 즐겨하며 여러가지 악기들을 다루고 노래를 부를 때 생활에서 발생하는 스트레스가 쉽게 해소되며 사업에서 더 큰 성과가 이룩되게 된다.

심리건강을 증진시키자면 다음으로 사람들호상간에 심리건강방조를 잘 주도록 해야 한다.

심리건강방조는 상대방에게서 제기되고 있는 심리적문제를 해결하도록 도와주어 심리건강을 더욱 증진시키는 과정이다.

생활과정에서 사람들에게는 여러가지 심리적문제들이 발생할수 있다. 마음이 불안하고 격하기 잘하는 등으로 정상적인 생활에 지장을 주는 심리적체험을 하게 된다면 그것들은 다 극복해야 할 심리적문제로 된다.

이러한 심리적문제들을 해결하지 못하면 심리건강이 보장될수 없다.

사람들에게서 발생하는 심리적문제는 다른 사람들의 방조를 받아 해결할수 있다.

물론 사람은 의식적인 존재로서 자기에게서 이루어지는 심리적체험의 의미를 자

각하고 스스로 조절통제할수 있다. 그러나 심리건강을 증진시키기 위해서는 다른 사람들의 방조를 받는것이 필요하다. 자기자신에 대한 자각과 조절통제는 매 사람들의 수준에 따라 이루어진다. 그런데 매 사람들의 능력과 수준은 제한된것으로 하여 자기자신에 대한 조절통제를 완전무결하게 할수 없으며 다른 사람들의 방조를 받는것이 반드시 필요하다. 다른 사람의 말을 귀담아듣고 그것을 따르는 과정을 통하여 자신의 심리가 더욱 건강해지도록 할수 있다.

심리건강방조에서 중요한것은 심리상담이다. 심리건강상담은 상대방과 이야기를 주고받는 과정을 통해 그가 가지고있는 심리적문제를 해결하고 심리건강을 더욱 증진시켜나가는 과정이다.

심리건강상담에서는 일련의 요구를 지켜야 한다.

우선 훌륭한 상담관계를 맺어야 한다. 상담자와 심리적문제를 안고있는 상대방과의 관계가 어떻게 맺어졌는가 하는것은 심리건강상담에 직접적인 영향을 미친다. 상담자는 상대방으로 하여금 자기가 성실하고 믿음성있으며 능력이 있다는것을 느끼도록 해야 한다. 이를 위해 상담자는 상대방에게 첫 인상을 좋게 주도록 해야 한다. 상담과정에 대방을 존중해주고 그의 말을 진지하게 들으며 상대방의 위치에서 그의 태도를 체험하고 리해하며 감정상의 고통을 함께 나누도록 해야 한다. 상담자는 팽담하거나 비평하거나 조급하게 당사자의 관점을 돌려세우려는것, 시끄러워하는듯 한 감정을 로출시키지 말아야 한다. 대방과의 담화과정에 태도가 성근하고 말과 행동이 믿음직해야 한다. 대방에게 자기의 생각을 성근하게 말해주고 그로 하여금 대화의 실지의미가 무엇인가를 추측하게 하거나 무엇인가를 숨기고있다고 의심하지 않도록 해야 한다. 그렇게 할 때

상대방의 신임을 얻고 그로 하여금 거짓말을 하지 않고 속을 터놓게 할수 있다.

또한 피상담자의 적극성과 주도성을 발동시키도록 해야 한다.

심리건강상담은 상대방의 심리적문제를 해결하는 과정으로서 그의 적극적인 참가밑에서만 성과적으로 진행될수 있다. 심리적문제를 가지고있는 상대방이 그 문제해결에 대한 신심을 가지고 적극적으로, 주도적으로 상담에 립해야 문제가 해결될수 있다.

상대방의 적극성과 주도성을 불러일으키기 위해서는 그로 하여금 심리건강상담의 성공은 그의 주동적이고 적극적인 노력에 의해서만 이루어지게 된다는것을 반드시 알도록 해야 한다.

심리건강상담에 대해 반신반의하는 태도를 가지고 빙빙 에돌거나 자기의 실지문제를 솔직하게 로출시키지 않는다면 상대방에게서 해결해야 할 기본문제에로 들어갈수 없고 상담이 정확히 진행될수 없다는것을 똑똑히 인식시킴으로써 적극성을 가지고 심리상담에 립하도록 해야 한다.

이와 함께 상담자는 상담의 전과정에 상대방에게 방조를 주는 역할을 수행하며 문제를 해결하고 장애를 극복하는 주체는 상대방자신이 되도록 해야 한다.

사람의 마음을 움직이는 묘술은 그 마음속에 있다. 그런데 사람들의 마음의 문은 강제로는 절대로 열리지 않으며 억지로 잡아당기면 당길수록 더 굳게 닫힌다. 마음의 문은 본인이 스스로 열어야 하며 스스로 마음을 정해야 마음이 움직이게 된다. 본인의것으로 전환되지 않은 외적인 강요는 그의 생활에서 아무런 의의도 가지지 못한다. 그러므로 심리건강상담에서 상담자는 자기의 의견을 상대방에게 내리먹이려고 할것이 아니라 상대방이 자기에게 제기되고있는 심리적문제를 스스로 해결할수 있게 도와주도록 해야 한다.

또한 상대방의 비밀을 담보해야 한다.

심리상담은 상대방이 자기의 속생각을 솔직하게 다 털어놓는것을 전제로 하여 진행된다.

만약 진실을 말하지 않고 자기의 마음을 숨기게 된다면 심리상담이 제대로 진행될수 없다. 그런데 사람들의 생활에서는 개인의 비밀에 속하는 문제들이 있게 된다.

사람들은 다른 사람들에게 알려지지 않기를 바라는 자기의 개인적문제를 가지고 있을수 있으며 그것을 지키려고 한다. 때문에 심리상담자는 상대방에게서 들은 모

든 내용에 대해 철저히 비밀을 지켜준다는 담보를 주어야 한다. 그래야 피상담자가 마음을 놓고 자기의 속생각을 그대로 털어놓을수 있으며 심리건강방조가 제대로 될수 있다.

이와 같이 심리건강을 증진시키기 위한 일련의 방도들이 있다.

우리는 생활과정에서 이러한 방도들을 효과적으로 리용하여 매 사람들의 심리건강을 더욱 증진시키며 건전하고 풍부한 정신생활을 진행하도록 하여야 한다.