

“게으름은 쇠붙이의 녹과 같다. 노동보다 더 심신을 소모한다.”

– 벤저민 프랭클린

대체로 무기력증은 백수한테서 많이 생긴다. 일이 잘 안 풀리다 보니 의욕이 안 생기고 사람 만나기도 싫다. 물론 직장인 중에도 무기력증에 빠지는 사람들이 있다. 세상 왜 사는가 싶기도 하고 모든 게 부질없이 느껴질 때도 있다. 이렇게 무기력증에 빠지는 사람들은 몇 가지 공통점이 있다.

1. 불규칙한 생활

새벽에 일어나 아침 운동하는 사람은 거의 예외 없이 활력이 넘친다. 좋은 수면 습관은 좋은 생활 습관의 핵심이다. 몇 시가 됐든 늘 일정한 시간에 자고 일어나는 습관을 기르자. 특히 밥을 제때 챙겨 먹는 게 중요하다. 규칙적인 생활 습관이 깨지면 삶의 균형이 무너진다.

2. 부정적 사고

사람은 일이 마음대로 안 풀릴 때 무기력증에 쉽게 빠진다. 부정적인 사고는 그 어떤 경우에도 도움이 안 된다. 현실감 떨어진다는 말을 들을 만큼 낙천적으로 생각하자. 이걸 자신을 위한 전략적 마인드다. 될 수 있으면 부정적 뉴스를 피하고 희망적인 기사 위주로 골라 보는 것도 좋은 방법이다.

3. 게으른 대외 활동

대외 활동이 전혀 없는 타입들은 무기력증에 쉽게 빠진다. 워커홀릭들도 무기력증에 빠지는 경우가 있는데 개인적 시간과 인간관계가 전혀 없다 보니 생기는 문제다. 사람은 사회적인 동물이다. 다른 이와 친목을 도모하지 않고 산다면 도심에 살아도 무인도에 와 있는 기분이 들 것이다.

4. 부족한 소비 활동

소비 활동이라는 게 꼭 돈이 있어야만 가능한 게 아니다. 밖에 나가 눈요기하는 것도 소비 활동의 일부다. 돈이 없어서 못 쓰든 시간이 없어 안 쓰든 돈 쓰는 경험이 너무 없으면 돈 욕심도 사라진다. 종교인이 될 게 아니라면 늘 일정한 물욕은 있는 게 좋다. 삶의 동기부여 차원에서라도 돈 쓰는 감각은 유지하자.

5. 게임&인터넷 커뮤니티 중독

게임을 하거나 인터넷 커뮤니티 활동 자체가 문제 되는 건 아니다. 오히려 적당히 즐기면 삶의 활력이 된다. 다만 그것이 과하면 무기력증으로 연결되기 쉽다. 게임이나 인터넷 커뮤니티에 중독되면 밤새도록 할 확률이 높고 잠이나 식사 등 모든 삶의 균형이 무너진다.