제7강 내 남편의 스트레스 단학 I

현대인이 직장과 사회로부터 받는 스트레스는 이제 개인이 감당할 수 있는 정도를 넘어선 것 같습니다. 어느 기관의 조사에 의하면 직장인 열 명 중 한 명은 치료를 받아야하는 중증 스트레스를 가지고 있다고 합니다. 스트레스의 원인은 다양하겠지만 구제금융 시기를 겪고 난 후에는 직장에서 받는 스트레스가 가장 강도 높으며 그 다음이 건강이나 가정문제로 인한 스트레스 또 주변 환경에서 받는 스트레스도 무시할 수 없게 되었습니다.

흔히 스트레스는 개인적인 것이라고 생각하기 쉽지만 사실은 우리 사회가 전체적으로 IMF를 겪고 난 후에 함께 겪는 공통적인 현상이라고 보는 편이 나을 정도로 갑자기 만연하고 있습니다. 실직에 대한 두려움과 그로 인한 업무적 압박이 직장인들의 대표적인 스트레스이지요. 이것을 능동적인 의미로 선진산업사회로 진입하기 위해 노동의 강도가 높아지고 그에 따라 받는 것이라고 생각하면 좋겠지만 그렇더라도 힘들긴 마찬가지입니다.
직장으로부터 나온 많은 사람들이 창업의 길에 뛰어들었습니다. 이들이 겪는 스트레스도 직장인의 그것에 못하지 않습니다. 일단 자기사업을 가지면 모든 것이 무한책임으로 다가오기 때문입니다. 어디다 하소연하기도 힘들고 위에 누가 있어서 도와달라고 할 수도 없고 아래에 누가 있어서 마음대로 시킬 수도 없습니다.

좋지 못한 건강도 스트레스의 원인이 됩니다. 국민 모두에게 코미디언 이주일 씨의 폐암사망이 주는 충격은 컸습니다. 또한 저는 개인적으로 동네에서 친한 사람이 간암으로 사망하여 말도 할 수 없을 만큼 큰 충격을 받은 적이 있습니다. 각종 암과 불치병에 대한 공포가 큰 몫을 차지합니다. 한 성인 남자가 평생을 살면서 암에 걸릴 확률이 30퍼센트라고 하니 가히 두렵지 않을 수 없습니다.

가정의 문제나 환경의 문제도 스트레스의 원인이 됩니다. 부부간의 갈등과 자녀와의 문제, 교육의 문제 등등 집안에도 곳곳에 암초처럼 스트레스의 원인들이 도사리고 있습니다. 체질적으로 볼 때 또는 성격적으로 볼 때 음인들이나 소극적인 사람들은 마음에 담긴 것을 바로 표현하지 않고 꾹꾹 참아두기 때문에 더 스트레스를 받습니다. 그나마 양인들은 바로 바로 표현을 하기 때문에 조금 낫지요.

이런 과도한 스트레스는 도대체 어디에서 나온 것일까요? 어디에 숨어 있다가 이렇게 한꺼번에 쏟아져 나온 것일까요? 궁금하지 않을 수 없습니다. 이것은 우리나라가 산업사회로 도약하면서 생긴 것입니다. 농업사회는 스트레스가 주로 자연이나 신분으로부터 오지요. 공장이나 회사가 IMF를 거치면서 선진기술을 받아들여 사람들을 막 자르고 사정없이 일을 시키는 통에 더 스트레스를 받게 되었지요. 이것을 노동 강도라고들 하는데 우리들의 노동 강도가 엄청나게 강해졌고 특히 정신노동의 강도가 강해져서 그렇게 되었다고 하지요.

지난번에 말씀드렸지만 저는 농민수련가입니다. 투 잡스라고 하지요. 심신수련하고 산촌에 사는 사람에게 무슨 스트레스가 있겠어, 하고 생각하시겠지만 저에게도 스트레스가 있습니

www.artnstudy.com

다. 물론 여러분들의 그것에 비하면 새 발의 피겠지만, 처음 촬영 때 받은 스트레스가 있었습니다. 초급기체조를 찍을 당시 저는 촬영의 메커니즘을 잘 몰랐습니다. 그래서 일반 텔레비전처럼 '레디 큐'하고 '엔지'하고 그러는 줄 알고 엄청 긴장했지요. 그런데 그런 게 아니라는 것을 다 끝나갈 무렵 알았습니다. 촬영 내내 긴장의 연속이었고 일주일에 한 번씩 올라와 찍는 것이 힘들었습니다. 그런데 이것이 촬영이라기보다는 그냥 강좌를 하는 것에 가깝더군요. 실수를 해도 잘못해도 그냥 다 넘어가 주는 그런 강좌형식이었던 것이지요. 이렇게 사실을 잘 모르거나 왜곡해서 알고 있기 때문에 발생하는 스트레스가 있습니다. 미리 물어보고 잘 들었다면 훨씬 쉽게 할 수 있었을 것을 말이지요. 그래서 여러분께도 그런 일로 스트레스 받는 일은 없는지 물어보고 싶습니다.

또 한 가지 제가 받는 스트레스는 농민으로서 받는 것입니다. 이 이야기를 소개하는 것은 도시생활을 하시는 여러분들에게는 생소한 것이라 재미삼아 소개합니다. 아마 대개의 농민들은 풀에 대해 스트레스를 갖고 있을 것입니다. 논밭에 풀이 자라는 것을 보면 스트레스를 받지요. 야생초니 산야초라고 해서 도시사람들 좋아하는 그것이 우리에게는 스트레스입니다. 또 날씨가 주는 스트레스가 크지요. 봄이나 여름에 한 일주일 비가 안 오면 스트레스가 대단합니다. 또 한 사흘 계속해서 비가 오면 물난리에 대한 걱정으로 잠이 안 옵니다. 눈이 많이 오면 그것도 스트레스지요. 길이 막히고 치워야 하고……. 어떻습니까? 한가한 걱정이고 재미있는 스트레스라고요?

아마 여러분의 스트레스 중에는 육체적 움직임이 너무 적어서 생기는 스트레스도 있을 것입니다. 그런 분들은 도시근교에서 작은 땅을 분양받아 농사를 지어보기도 하지요. 주 5일제 이후로는 농촌에 땅을 사서 직접 농사도 짓고 집도 짓고 하는 사람들이 부쩍 늘었습니다. 저도 벌써 여러분께 소개를 하였지요. 이런 산촌에 와서 살면 하루 중에 자연을 상대하는 시간이 많아집니다. 사람만을 상대하며 사는 도시에 비해 삶의 형태와 질이 다른 것이지요. 그러면 집과 직장에서 쉽게 할 수 있는 스트레스해소법 몇 가지를 소개하겠습니다. 우선 여러 가지 스트레스 중에 마음으로부터 오는 스트레스를 설명합니다.

[실습]

a. 마음의 스트레스를 날려버려라
   - 입정세(명상 음악듣기) 절하기
   - 발차기 죽검으로 자르기

b. 경락(기의 흐름)의 스트레스를 날려버려라
   - 몸과 마음의 움직임이 기의 길과 역행하는 경우에 발생
   - 기체조 육합단공연결식

c. 몸의 스트레스를 날려버려라
   - 운동 체조 등산 산책 걷기 뛰기

[시범]

하늘과 같아지는 무예 1

www.artnstudy.com