

자연에서 찾은 건강 >>> 그림 테라피

글 이윤미 도움말 <우울한 당신이 유쾌해지는 100가지 방법> <컬러가 내음을 바꾼다>



깊어지는 가을 더해지는 우울증 알록달록 컬러가 기분을 밝힌다

10월의 하늘은 높고 구름 한 점 없으며 달이 높게 뜬다. 그리고 일조 시간이 줄어들면서 음기가 점차 증가한다. 얼마 전 미국 하버드대학 의과대학원에서 가을철에 햇볕이 줄어드는 것과 우울증이 연관성이 있다는 발표를 했다. 가을바람이 불어오면 우울한 느낌이 드는 것이 이상한 것이 아니다.

빨강, 노랑 밝은 컬러가 우울증에 효과적

가을에 찾아오는 우울증을 계절성 우울증이라고 한다. 계절성 우울증은 일조시간이 짧아지고 기온이 낮아지면서 마치 몸과 마음이 동면하는 것처럼 무거워지고 머리가 멍해지는 특징이 있다. 기분도 가라앉아 비관적인 것만 생각하게 되고, 충분히 자도 졸리고 아침에는 쉽게 일어날 수 없다. 또는 평상시에는 쉽게 떠올랐던 일이나 기억들이 생각나지 않고 기억력도 눈에 띄게 저하된다.

계절성 우울증 치료법으로 최근 광(光)요법이 각광을 받고 있다. 일조시간이 부족한 데서 우울증이 생긴 것이기 때문에 인공적으로 빛을 쬐게 하면 효과가 있는 요법이다. 이것을 색으로 적용해 보는 것은 어떨까.

독일의 심리학 교수인 루서(Max Lusher) 박사는 색을 통해 마음의 상태를 진단하는 방법을 고안했다. 파랑, 초록, 빨강, 노랑, 보라, 회색, 갈색, 검정의 여덟 가지 색을 좋아하는 순서대로 나열하는 심리검사로 밝은색(파랑, 초록, 빨강, 노랑, 보라)과 어두운색(회색, 갈색, 검정)으로 분류해서 우울 상태에 있는 사람과 건강한 상태의 사람의 답을 비교한 것이다.

그 결과 우울 상태에 있는 내성적인 성격의 사람은 검은색을 첫 번째와 두 번째로 선택했고, 밝은색을 일곱 번째와 여덟 번째로 선택하는 사람 역시도 내성적, 신경증적 경향 및 우울증 경향을 보였다고 한다.

우울증 때문에 기분이 가라앉았다면 일부러라도 밝은색

을 보자. 분홍색은 사람의 마음을 편안하게 안정시키는 효과가 있는 컬러다. 빨간색은 정신적인 자극을 하기 때문에 우울증에 효과가 있다.

베르테르를 바라보던 롯데, 그녀가 마음을 만지다

우울증을 '마음의 감기'라고 하여 방치할 것이 아니라 자신만의 방법을 통해 우울증을 극복하도록 노력해야 한다. 우울증에 컬러를 활용한다면 삶의 에너지를 자극하는 빨강이나 온화하고 따뜻한 느낌을 주는 주황과 분홍, 그리고 생기와 밝음을 주는 노랑을 적극 활용해보자.

많은 시간을 보내는 공간에 기본 컬러로 채도가 낮은 빨강을 사용하면 여성스러우면서 온화하고 평화로운 분위기가 연출된다. 빨강에 흰색과 크림색을 많이 섞을수록 온화함과 여성스러움은 더욱 강해진다. 벽 색깔을 복숭아색이나 분홍색으로 하고 여의치 않다면 커튼이나 카펫 등을 같은 색 계열로 바꾸는 것도 좋다. 좀 더 생기와 균형을 불어넣고 싶다면 빨강의 보색인 녹색 식물을 함께 두거나 녹색의 소품, 그림을 활용하는 것도 좋다.

다음의 작품은 세계적인 예술가 윈저 조 이니스의 작품으로 <젊은 베르테르의 슬픔>에서 영감을 받아 젊은 '롯데'를 주제로 한 작품이다. 괴로움과 슬픔에 빠져 살던 베르테르를 바라보던 롯데의 시선으로 완성된 '젊은 롯데의 비밀-윈저 조 이니스展'은 10월 19일까지 롯데갤러리에서 볼 수 있다. MEDICHECK