



우울하세요? 그림 한 점으로 힐링하세요~

살다보면 누구나 기분이 좋을 때도 우울할 때도 있기 마련이다. 하지만 우울감과 무기력이 지속되면 우울증으로 발전할 수도 있다. 우울감을 완화하는 그림 한 점을 통해 바쁜 일상에 지친 마음을 치유해보자.

글 **곽아람** 조선일보 문화부 기자 · '그림이 그녀에게(아트북스)' 저자

Q 모든 일에 무기력해서 우울감에서 벗어날 수 있는 방법 없나요?

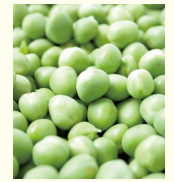
32살 직장 여성입니다. 요즘 이유 없이 자꾸만 눈물이 나고 혼자 있고 싶어요. 예전에는 친구와 노는 재미에 금요일이 오기만 기다렸는데, 친구들을 만나도 재미가 없네요. 모든 일에 관심이 없고 무기력하기만 해요. 회사에서 업무가 잘 안 풀리면 모든 것이 제 탓인 것만 같아 더 우울해집니다. 우울감에서 벗어나고 싶은데 어떻게 해야 좋을까요?

A 그림 한 점, 어떠세요?

봄을 타는 모양이군요. 살다 보면 누구나 그럴 때가 있죠. 서른이 넘어서면 삶이 좀 더 쉬워질 줄 알았는데, 모든 것들이 더 아득해지기만 하고요. 우리, 힘내요. 우울감에도 역치가 있다면 제 우울의 역치는 무척 낮을 거예요. 저는 우울할 때면 그림을 봅니다. 무작정 화집을 넘기기도 하고, 그림이 잔뜩 있는 웹사이트를 뒤지면서 다양한 키워드를 집어넣어 그림을 찾아보기도 하지요. 그렇게 알게 된 그림들을 기억해 놓았다가, 우울한 순간이 다가오면 마음속에서 꺼내 떠올려 봅니다. 그런 식으로 제 마음속에는 '나만의 미술관'이 조금씩 만들어졌지요. 미국 화가 존 싱어 서전트(Sargent, 1856~1925)의 '카네이션 릴리, 릴리, 로즈(Carnation, Lily, Lily, Rose)'는 특히 진지한 우울함이 방문할 때 자주 떠올려 보는 그림입니다. 꽃 이름이 가득한 화사한 제목이 유쾌한 기분을 불러일으키는데다가 흰옷을 입고 귀여운 고수머리를 한 천사 같은 소녀들이 모성애를 자극하면서 우울감을 완화시키거든요. 거기다 그림 속 소녀들이 손에 들고 있는 불그스름한 등(燈)에서 은은하게 퍼져 나오는 불빛은 고향 집 식탁 위 불빛처럼 어찌나 안온하고 다정한가요! 그림의 안온한 분위기와, 런던에서 이 그림과 마주했을 때의 기억을 떠올릴 때마다 잔뜩 긴장했던 몸의 세포들이 수그러들면서 따뜻한 물이 담긴 욕조에 몸을 담근 듯 나른한 행복감이 찾아오기 때문이에요. 하루빨리 안녕을 고하고 싶은 심각한 우울함이 심장을 노크할 때, 저는 재빨리 머릿속에 '카네이션, 릴리, 릴리 로즈'를 펼쳐놓아요. 발그레한 등불이 마음속을 환하게 비춰주기를 기대하면서, 테이트에서의 감동을 다시금 되살려보려 애쓰죠. 숨을 깊게 들이쉬었다가, 우울을 불어 내칩니다. 질문 주신 분도 마음속에 '나만의 미술관'을 만들어보는 건 어떠세요?

우울감에 좋은 식품은?

행복호르몬 '세로토닌'을 잡아라!



불안감 달래주는 콩

행복호르몬이라 불리는 '세로토닌'은 대뇌피질의 예

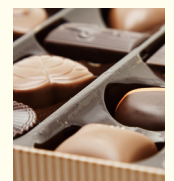
민한 기능을 억제하고, 스트레스를 줄이는 역할을 하는 신경전달물질이다. 콩은 '세로토닌' 분비를 촉진하는 대표 식품으로 기분을 좋게 만드는 효과가 있다. 특히 두부는 '불안감을 줄여주는 '콜레시스토키닌' 호르몬도 함께 분비해 우울감을 완화한다.



마음의 안정을 주는 우유

우유에는 불안, 초조 등 신경과민 증상을 완화하는

칼슘과, '세로토닌'을 만드는 '트립토판'이 풍부하다. 이 때문에 우유를 마시면 '세로토닌'의 수치가 증가하여 우울감을 해소시킨다. 또한, 자기 전에 마시는 따뜻한 우유 한잔은 마음을 안정시키고 숙면을 유도한다.



기분전환에 초콜릿

우울하거나 스트레스가 쌓였을 때 달콤한 음식을 먹

으면 '세로토닌'의 분비가 늘어나 기분이 좋아진다. 단, 과도한 당분 섭취는 '세로토닌'을 감소시키는 역효과를 내기 때문에 적당한 양을 지키는 것이 바람직하다.