

나의 정신건강 유지 강화를 위한 방법

■ 정해민(법대 55)

사람의 육체는 나이가 들면서 약해지기 마련이다. 특히 내 경우에는 여러가지 수술로 인하여 극도로 쇠약해져 있다. 그로 인한 그간의 집안 식구 특히 부인과 딸들에대한 피해를 크게 주어 미안한 마음이 크다. 그래서 정신만이라도 그렇게 망가져서는 안되겠다는 심정으로 약 10년 전부터 나름대로 그에 대한 노력을 의도적으로 시도하고 있다.

1. SUDOKU Puzzle game

일간신문지상 등에서 익숙한 것인데 처음에는 초보적인 것부터 시작하는 경이 좋다. 내 경력이 약 10년 정도되어 이제는 ChatGPY에 의뢰하여 가장 어려운 문제들을 풀 수 있는 실력에도 달한 정도이다. Barne and Nobel 등 서점에서 책을 구할 수 있다.

2. 컴퓨터: 양인회 동문이 생존 전까지는 골든클럽의 한 프로그램으로 컴퓨터교실이 운영되었었고 완성한 작품을 “뉴욕에서 만나요” 카페에 올리는 등 다양한 컴 기술을 공부하고 또 작품을 만들고 하여 재미도 있었을 뿐 아니라 정신 건강에도 아주 좋았다. 지금도 다른 선생이 프로그램은 계속하고 있는 줄 알고 또 우리 회원들도 다소 계속하고 있는 것으로 안다.

3. 손자들과 오목(五目) 두기

약 2년전에 손자들에게 오목을 가르치고 가끔 두기 시작했는데 처음에는 물론 내가 거의 이겼지만 이제는 4:3 또는 3:4 로 막스막하의 실력이 되었다. 지금도 그들이 방학(Break) 으로 집에 오면 가끔 ‘할아버지 오목 두실래요?’ 해서 두곤한다, 요즘 세상은 젊은 층과 언어 장벽등 이유로 소통이 어려운 세상인데 그들과 시간을 보내고 소통도 하고 또 얼마나 즐거운지 모른다.

4. 손자들에게 한글 가르치기: 손자들이 대학가기전 2년전에 그들을 난생 처음 한국을 보여주기 위하여 전 가족이 한국여행을 갔다온 적이 있다. 가기 두달 전쯤 내가 Easy Korean(쉬운 한글) 이라는 것을 매일 한 페이지 분량으로 만들어, 초보적인 대화 중심 한국말을 가르친 적이 있다. 인사말, 자기소개, 매점에서의 대화 등 여행에 필요한 것을 가르쳤더니 이제는 제법 저의 할머니와 기초적인 대화(의사소통)는 할 정도가 되었다.

이 외에도 여러가지가 있지만 지면 관계로 이만하고 다음은 여러 종류의 단련법을 소개하니 그 중에서 자기와 맞는 것을 한 두가지 택하여 매일 꾸준히 실천해 나가면 많은 도움이 될것 같다. 골든클럽의 다양한 프로그램은 아주 이상적인 육체와 정신 건강 모든 면에서 최고의 프로그램이다.

노년의 정신건강훈련

노년의 정신 건강을 유지하고 증진시키기 위한 훈련은 인지능력, 정서적 안정, 사회적 연결을 강화하는데 중점을 둔다. 아래는 실천 가능한 주요 훈련 방법들이다.

1. 인지 훈련(두뇌 운동)



- 퍼즐과 게임: 스토쿠(SUDOKU), 크로스워드(Cross ward), 체스, 메모리 게임 등
- 새로운 기술 배우기: 악기 연주, 외국어, 그림 그리기
- 독서와 글 쓰기: 독서 후 요약하기, 일기 쓰기, 에세이 작성

2. 정서 훈련

- 마음 챙김 명상(Mindfulness): 현재 순간에 집중하는 훈련
- 감사일기 쓰기: 매일 감사한 일 세가지 적기- 긍정적 사고 형식에 효과적
- 정서 표현 훈련: 감정을 억누르지 않고 말하거나 글로 표현하기

3. 사회적 훈련

뇌 기능 증진을 위한 정서 훈련은 감정을 건강하게 인식하고 조절함으로써 집중력, 기억력, 의사결정 능력, 스트레스 관리 등 뇌의 전반적인 기능을 향상시키는 것을 목표로 한다.

- 마음 챙김 명상(Mindfulness): 현재 순간에 집중하는 훈련
- 감사일기 쓰기: 매일 감사한 일 세가지 적기- 긍정적 사고 형식에 효과적
- 정서 표현 훈련: 감정을 억누르지 않고 말하거나 글로 표현하기
- 부정적인 상황을 다른 시각에서 바라보는 훈련 예: ‘이일은 나를 망쳤어’ ..)’이 일을 통해 내가 성장할 수 있어’
- 전전두엽과 감정조절회로를 연결해 주는데 효과적입니다.
- 의도적 긍정이미지 화
- 자신이 평온하거나 성공적인 상황에 있는 모습을 구체적으로 상상
- 뇌는 실제 경험과 구체적인 상황을 비슷하게 처리하기 때문에 정서적 회복 탄력성을 기르는데 도움이 됩니다.

4. 신체활동

- 규칙적인 운동: 걷기, 요가, 태극권 등은 뇌 기능과 기분 개선에 긍정적
- 신체 정신 통합활동: 예: 요가, 명상, 호흡법

5. 생활 습관 관리

- 규칙적인 수면과 식사: 뇌건강과 기분 조절에 매우 중요
- 건강한 식단: 오메가 3, 황산화 식품, 충분한 수분 섭취
- 의료적 관리: 치매 조기 진단, 우울증, 불면증 등의 정기적 점검
- 필요할 경우: 노인 전문 정신건강 상담 또는 인지 치료 프로그램을 고려하는 것도 좋을 것이다.