

일하며 보람찾고 즐거운 마음으로 살아갑시다



1. 일이란 무엇인가?

일이란 사람이 살면서 자신이 업으로 하고 있는 모든 노동이나 별이를 말한다. 좋아서 일하는 사람도 있을 것이고 먹고 살기 위하여 억지로 일하는 사람도 있을 것이며 일을 하고 싶어도 일이 없어서 하지 못하는 사람도 있을 것이다.

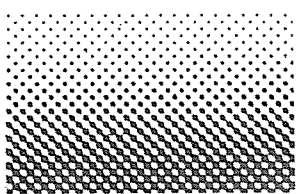
일이란 보통 사람들이 생각하는 것보다 더 우리의 여러 건강상태와 직·간접적인 관련을 맺고 있다. 일은 사람들의 생계 문제를 해결해 줄 뿐만 아니라 개인의 잠재력과 창조력을 발휘하게 해주고 오랜 생활을 통해 쌓이게 되는 갈등과 스트레스를 해결해 주기도 한다.

우리의 몸과 마음은 서로 떼어 놓을 수 없는 사이로서 몸이 건강하면 마음도 건강

해지며, 마음이 건강하면 몸도 건강해진다. 따라서 일을 통해 얻어지게 되는 정신적 성취감은 정신을 풍요롭게 할 뿐만 아니라 몸도 건강하게 만들어 준다.

일은 또한 우리들에게 규칙적인 생활을 하게 만들어 우리 몸과 마음의 생체 리듬을 일정하게 유지시켜 주어 건강의 유지에도 도움을 준다.

사람들에게는 각자 자신들에게 일정한 역할이 주어진다. 주부, 농부, 장사꾼, 노동자, 회사원, 공무원 등은 각자에게 주어진 역할이 있으며, 자신의 역할에 충실할 경우에는 자신의 안녕은 물론 국가와 사회 전체에게도 도움을 준다. 사람들이 자신에게 주어진 역할에 최선을 다하지 않고 일을 하지 않을 경우에는 몸과 마음에 균형을 잃어 병이 생기기 쉬워진다. 우리의 주변에는 이러



한 흔한 예로서 정년퇴임 후의 우울증이라든가 갑작스러운 죽음 등을 볼 수 있다.

2. 왜 일하면서 보람을 찾아야 하는가?

‘보람’이라 함은 ‘한 일에 대하여 나타나 는 좋은 결과, 효력’을 일컫는다. 사람들이 어떠한 일을 할 때, 같은 일이라도 보람을 느끼며 일할 때와 보람을 느끼지 못하며 일 할 때 사이에는 많은 차이가 난다.

보람을 느끼며 일할 때는 일과 동시에 성취감, 만족감, 쾌감 등을 느낄 수 있다. 반면에 똑같은 양의 일이라고 하더라도 보람을 못 느낄 일이라면 일할 때 아주 많은 스트레스를 받게 된다. 이러한 스트레스는 우리의 몸과 마음에 병을 일으킨다.

어차피 일을 해야 한다면 스트레스보다는 즐거움을 느끼며 일하는 것이 훨씬 나은 것이며, 그러기 위해서는 자신이 하는 일에 대한 긍지와 직업의식이 있어야 한다. 우리가 일을 하는 도중에도 우리가 하는 일이

우리 자신은 물론 가족, 이웃, 사회, 국가 등 에도 도움이 된다는 것을 인식하고 자신의 일에 흥미와 관심을 가져야 한다.

우리가 일을 하면서도 불만에 차서 일을 한다면 상대방에게 불쾌감을 줄 뿐만 아니라 자신에게도 짜증이 나게 되며, 이는 다시 일의 능력을 떨어뜨려 일에 불만이 생기게 하여 악순환에 들어가게 된다.

우리와 함께 살아가는 가족이나 주변 사람들의 입장에서 보아도 일에서 보람을 느끼고 만족해 하며 열심히 살아가는 사람과 함께 살아가는 것이 그렇지 않은 경우보다 여러가지 면에서 더 나을 것이다.

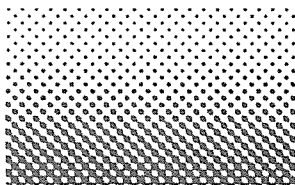
3. 어떻게 하면 일에서 보람을 찾을 수 있을 것인가?

가. 자기 자신을 귀중하게 여긴다.

이 세상에는 자기 자신보다 더 귀한 존재가 없다. 우리 주변에는 자기 자신이 별로 중요하지 않다고 여기며 매사에 대수롭지 않은 태도로 임하는 사람이 있다. 우리 자



각자에게 주어진 역할에 충실하면 자신 뿐만 아니라 국가와 사회 전체에도 도움을 준다.



신이 우리 자신을 중요하게 여기지 않는다면 주변 사람들도 우리를 중요하지 않게 취급하기 쉽다. 항상 우리 자신을 중요하게 여겨주고 주변 사람들도 귀한 존재로 여기도록 하자.

나. 자신이 하고 있는 일이 중요한 일이라고 생각한다.

우리가 사는 이 복잡한 세상을 바라다 보면 우리 개개인의 힘이 아주 미약한 존재인 것처럼 느껴질 수 있다. 그렇지만 한 사람의 사람의 노력이 모아지지 않는다면 이 세상 자체가 존재할 수 없을 것이다.

이러한 의미에서 살펴본다면, 우리 각자의 노력은 이 세상을 움직이고 있으며 우리가 하고 있는 모든 일들은 매우 중요한 일인 것이다.

우리가 하고 있는 모든 일들은 우리 사회와 국가를 위해 매우 중요한 것이니, 우리 각자는 우리 자신이 매우 중요한 일을 행하고 있다는 사실을 자각할 필요가 있다. 이렇듯 자신이 행하는 일이 중요하다고 생각

할수록 자신의 일에 대해 보람을 느낄 수 있다.

다. 자신이 맡은 일에 대하여 최선을 다한다.

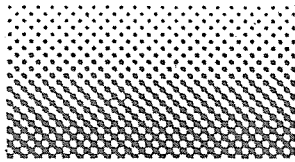
이 세상은 매우 복잡하게 돌아가고 있으며 우리의 능력으로는 그 모든 것을 다 알 수 없다. 우리가 맡고 있는 일이 아무리 사소하고 중요하지 않게 보일지라도 자신이 맡은 일 한가지 만이라도 최선을 다한다면 사회에 보탬이 될 뿐만 아니라 자신에 대해서도 자신감을 가질 수 있게 되며 일에서 보람을 느낄 수 있게 된다.

라. 자신이 하고 있는 일을 긍정적인 시각으로 바라본다.

사람들은 자기가 처한 입장에 따라 이 세상을 살아가고 있다. 여유가 있는 사람도 있고 여유가 없는 사람도 있다. 힘든 일을 하는 사람도 있고, 쉬운 일을 하는 사람도 있다. 때로 전혀 일을 하지 않고 주변에 축을 내며 살아가는 사람도 있다.



즐거움 마음으로
살아가는 삶은
건강을 지켜주는
삶을
의미한다.



이 세상을 부정적인 시각에서 바라보면 이 세상이 부정적으로 보이게 되며, 긍정적인 시각에서 바라보면 긍정적으로 보이게 된다. 기왕이면 우리가 하고 있는 일에 대해 긍정적으로 바라보아 우리의 일로부터 보람을 얻도록 하자.

4. 즐거운 마음으로 산다는 것은 무엇을 의미하는가?

사람들은 인생을 살아가며 기쁨과 노여움, 슬픔과 즐거움 등 희노애락(喜怒哀樂)이라고 불리우는 4가지의 감정을 가지고 살아가간다.

즐거운 마음으로 산다는 것은 4가지의 감정 중 노여움이나 슬픔과 같은 부정적인 감정상태가 아닌 기쁨과 즐거움 등의 긍정적인 감정상태로 산다는 것을 의미한다.

사람들의 감정이 기쁘고 즐거울 때에는 우리의 체내에 엔돌핀이라고 불리우는 신경전도물질이 만들어진다. 엔돌핀이 많이 만들어지면 병에 대한 저항력이 증진된다. 우리가 슬프거나 화가 날 경우에는 몸의 저항력이 떨어져 병에 취약해지고 우울증에 잘 걸린다.

이렇듯 기쁨과 즐거움의 감정은 건강에 긍정적으로 작용을 하며 노여움과 슬픔의 감정은 건강에 부정적으로 작용한다.

따라서 즐거운 마음의 삶은 건강을 지켜주는 삶을 의미한다.

5. 즐거운 마음으로 살아가기 위해서는 어떻게 하여야 하는가?

가. 부모는 자녀를 위해주고, 자녀는 부모님의 말씀에 잘 따른다.

나. 남편은 부인을 사랑하고, 부인은 남편을 존중한다.

다. 모든 인간관계에서는 건강한 대화가 이루어지도록 한다.

건강한 대화란 상호간에 상대방을 존중하는 토대 위에서 자신이 필요로 하고 원하는 것이 무엇인지 정도는 표현될 수 있는 대화이다. 어느 한 쪽이 일방적으로 자기의 의견만을 강요하는 것은 대화가 아니다. 건강한 대화란 각자의 의견이 오고 가는 양측성 대화이다. 가장 좋은 대화 방법은 말을 많이 하는 것이 아니라 상대방의 이야기를 잘 경청하는 것이다.

라. 긍정적인 사고 방식을 갖는다.

마. 정직하고 솔직하게 살아간다.

바. 욕심을 내지 않는다.

사. 담배는 백해무익한 물질로 니코틴 중독과 각종 암의 원인이다.

담배를 아직 피우지 않았다면 앞으로 피우지 말아야 하며, 이미 피우고 있다면 최대한 기간내에 끊어야 한다.

아. 지나친 탐닉을 피한다.(술, 음식, 도박, 일, 이성, 돈, 명예, 권력)

자. 습관 중독성 물질을 임의적으로 사용하지 말아야 한다.(살 빼는 약, 신경안정제, 수면제, 대마초, 본드나 가스, 필로폰, 코카인, 아편 계열의 마약 등) ㉞