

<붙임1> 자기계발휴가 결과보고

학습내용	현대사회에서는 점점 매말라가는 가슴이 말하는 소리에 귀기울이고, 진정 내가 원하는 것이 무엇인지를 살피며 삶을 부정할 것이 아니라 그대로 받아들여야 한다.
키워드	자기사랑노트 (오제은 교수)
본 것 ▼ 자기계발 (책)의 주요내용	<ul style="list-style-type: none"> ○ 가장 중요한 "나"를 사랑하기 내면을 치료하기 위해서는 먼저 자기 자신을 사랑해야 한다. 우리가 다른 사람들과 가장 잘 연결될 수 있는 방법은 바로 "그냥 들어주는 것"이다. 고통에 처해 있는 사람에게 단지 그 고통을 알아주기만 해도 큰 위로가 된다. 고통은 곧 치유와 성장의 자리라는 것이다. ○ 내 마음 속의 진실한 목소리 행복한 삶을 살기 위해서는 자신의 내면의 소리를 들으며 살아야 한다. 다른 사람의 평가가 아니라 나 자신을 진심으로 받아들일 수 있을 수 있어야 한다. 치유의 궁극적인 목표도 내 안에 아름다움을 발견하는 것이다. ○ 진정 자신이 원하는 일을 하기 무슨 일을 해도 자신이 원하는 일을 해야 한다. 치유의 핵심은 바로 나 자신을 스스로 잘 볼보는 것이다. 우리는 다른 사람의 평가가 아니라 우리 자신을 진심으로 받아들일 수 있을 수 있어야 한다. ○ 삶을 받아들이기 웃을 일이 있어서 웃는 것이 아니라 바로 웃어야 웃을 일이 있는 것이라는 것을 알려 준다. 결국 삶과 죽음도 만남과 이별도 결국은 축복이다. 우리 앞에 좋은 일이 있다. 이렇게 믿고 웃을 때 우리 미래는 밝아진다.
깨달은 것 ▼ 나의 이해 · 해석	한국은 자살률이 OECD국가 중 최상위에 해당하는 나라이다. 다들 자기 자신에 대한 사랑이 없어서 그렇다고 본다. 각박한 사회에서 사람들은 경쟁에 내 물리고, 남들과 비교를 통해 나 자신의 행복을 평가한다. 그리고 스펙 쌓기에 여념이 없는 인생을 살아간다. 잠깐 이런 경쟁의 삶에서 내려와 나 자신의 목소리에 귀를 기울여야 한다. 그리고 나 자신을 사랑하는 법을 배워야 한다. 내가 무엇을 원하고 있는지, 내가 살고 있는 이 삶이 진정 내가 원하는 삶인지 곰곰이 따져봐야 한다.
적용할 것 ▼ 개인 · 직장	엄마로서, 아내로서, 한 팀의 팀장으로서 상대의 문제를 직접 해결하려 할 것이 아니라 그냥 들어주는 것만으로도 상대는 큰 힘을 얻을 수 있다. 남의 편에 서서 들어주는 큰 귀와 마음을 여는 연습을 해야겠다. 아울러 회사생활로, 주부로 살면서 너무 내 자신에 대한 사랑이 식지 않았나 반성한다. 나 자신에 대한 투자를 통해 나의 행복은 내가 지킨다는 마음으로 나의 행복을 먼저 챙겨야겠다.

이 독서노트에 대한 진정성에 의심이 없음을 서약합니다. 김 윤희

(거짓에 따른 불이익을 감수합니다.)