

Sep



09

환경

공원 산책부터 광활한 자연을 등반하는 것까지 자연의 노출은 스트레스 감소, 집중력 향상, 긍정적 감정과 같은 수많은 심리적 효과를 가지고 있어요. 그리고 자연환경은 다양한 형태와 크기로 우리에게 영향을 줘요. '환경'은 '자연'이라는 영역을 넘어서 현대사회를 살아가는 인간과 밀접하게 관련되어 있어요. 하루의 대부분을 차지하는 일터 역시 우리를 형성하는 환경이지요. 지금 당신의 환경은 어떤가요? '나'라는 정체성을 형성하는데 긍정적인 영향을 주나요? 9월은 나를 둘러싼 환경에 대해 생각해봅니다.

일	월	화	수	목	금	토
<p>밖으로 나갈 수 없다면 자연을 집안으로 들여오는 것도 좋은 방법이에요. 당신의 집에서는 자연이 얼마나 느껴지나요?</p> <p>1</p>	<p>자주 다니지 않던 새로운 길로 가 보세요. 평소와 보던 동네와 무엇이 다른가요?</p> <p>2</p>	<p>자연의 경이로움을 느껴본 적이 있나요? 어떤 것이었나요?</p> <p>3</p>	<p>산에 오르기 참 좋은 계절이에요. 집 앞의 알은 동산도 좋아요. 좋은 이웃을 만나러 가볼까요?</p> <p>4</p>	<p>'인간의 DNA에는 생물로서 자연을 사랑하는 정신이 내재되어 있다'고 합니다. 자연을 보면 어떤 감정이 느껴지나요?</p> <p>5</p>	<p>자연이 느껴지는 환경에서 일하는 사람들은 창의력과 협동심이 높은 경향이 있다고 해요. 당신의 직장은 어떤가요?</p> <p>6</p>	<p>만개한 꽃을 보면 무슨 생각이 드시나요?</p> <p>7</p>
<p>지금도 내 주변의 자연은 사시각각 변하고 있어요. 당신이 발견한 아름다움은 무엇인가요?</p> <p>8</p>	<p>풀밭에 누워 별을 올려다본 적이 있나요? 1분이라도 좋아요.</p> <p>9</p>	<p>당신은 자연을 떠올리면 어떤 멋진 추억이 생각나요?</p> <p>10</p>	<p>당신에게 한 줄기 햇갈 같은 존재는 누구인가요?</p> <p>11</p>	<p>여러 가지 일을 동시에 하면 집중과 몰입의 즐거움을 경험할 수 없어요. 오늘은 최대한 한 가지 일을 하려고 노력해 볼까요?</p> <p>12</p>	<p>"물의 길에는 시작도 끝도 없다. -영화 아바타" 물의 흐름처럼 삶을 유연하게 대하는 태도를 가져보는 건 어떨까요?</p> <p>13</p>	<p>최근 자연의 광활함을 느껴본 적이 있다면 어떤 장면이었나요?</p> <p>14</p>
<p>정신 건강 측면에서 자연으로의 여행은 많은 이점을 줍니다. 올 가을, 연으로의 여행을 계획한다면 어디로 갈까요?</p> <p>15</p>	<p>햇빛과 좋은 날씨는 기분을 더 좋게 해준다고 해요. 오늘은 햇빛을 받으며 잠시 산책해보세요.</p> <p>16</p>	<p>실내보다 실외에서 사람들의 기분이 더 좋아진다고 해요. 오늘은 식구들과 밖에 가서 외식을 해보세요.</p> <p>17</p>	<p>오늘은 식구들과 저녁 산책을 해보세요. 기분도 좋아지지만 관계도 돈독해질거예요.</p> <p>18</p>	<p>당신의 정체성을 유지하기 위해 일터에서 무엇을 유지하거나 바꾸고 싶으신가요?</p> <p>19</p>	<p>당신의 일터는 어떤 환경인가요? 어떤 경이 주는 느낌은 어떤가요?</p> <p>20</p>	<p>지금 당신의 환경은 내가 어떤 사람이 될 지 기대가 되는 환경인가요? 아니면 과거의 모습에 가뒀는 환경인가요?</p> <p>21</p>
<p>환경의 작은 변화로도 사고의 전환과 웰빙에 영향을 줄 수 있다고 해요. 내 주변에 자연의 요소를 하나 더해볼까요?</p> <p>22</p>	<p>모닝 커피를 마실 때 보통 누구와 대화를 나누나요?</p> <p>23</p>	<p>입하다가 막히는 느낌이드나요? 잠깐이라도 일이나 산책 해보기를 권해드려요.</p> <p>24</p>	<p>귀뚜라미 소리와 파도 소리를 들은 사람들은 도시소음을 들은 사람들보다 더 좋은 성과를 낸다고 해요.</p> <p>25</p>	<p>오늘은 짧은 산책으로 습관적으로 하던 생각에서 벗어나볼까요?</p> <p>26</p>	<p>최근 고민하고 있는 문제가 있다면 자연의 경이감을 느껴보는 게 해결의 실마리가 될 수도 있어요.</p> <p>27</p>	<p>자연이나 새소리 혹은 빗소리를 마지막으로 들은 건 언제였나요?</p> <p>28</p>
<p>우리는 그저 자연의 일부이기도 해요. 오늘은 '나는 자연의 일부이다.'라는 생각으로 하루를 보내세요. 어떤 점이 달랐나요?</p> <p>29</p>	<p>"환경은 우리 삶의 질에 영향을 미치기 때문에 강력한 문제이다. - Paul Wolfowitz" 당신의 환경은 어떠한가요?</p> <p>30</p>					