

행복한 미래를 꿈꾸며 노력하는 동산인이 되자



이철형
교감선생님

요즘 교육청에서 오는 공문 제목을 보면 행복이란 단어가 참으로 많이 눈에 띕니다. 행복이라는 한자를 풀어보니 생활에서 기쁨과 만족감을 느껴 흐뭇한 상태라고 적혀있습니다. 지구상에 살고 있는 모든 사람들은 행복하고 싶어하고, 행복해지려고 부단히 노력합니다. 그럼 행복해지려면 어떻게 해야 할까요? 그것은 자신을 사랑하고 자존감을 높이는 일에서부터 시작해야 할 것입니다.

자존감을 높이기 위해서는 있는 그대로의 자신을 사랑하되, 자신의 부족한 부분에 대해서는 엄격해질 수 있어야 합니다. 그래서 자신의 장점에 대해 칭찬할 수 있고, 단점에 대해서는 꾸짖을 수 있는 능력을 가져야하고 그것을 실천할 때 진정한 자신을 사랑할 수 있게 되고 자존감도 높아질 것입니다.

자존감을 높이기 위해 우리는 어떻게 해야 할까요?

그중의 첫 번째로는 '항상 관계를 중요시하라'는 이야기를 하고 싶습니다. 하버드대의 로버트 월딩거(Robert Waldinger) 박사가 진행한 '행복의 조건'이라는 연구가 있습니다. 수십 년에 걸쳐 사람을 행복하게 만드는 요인에 대해 연구한 프로젝트인데, 그 결론은 바로 '좋은 관계(Good Relationship)'였습니다. 연구결과로도 입증됐지만 저도 굉장히 공감하는 이야기입니다. 학교에서든, 직장에서든, 종교가 있다면 종교 활동에서든, 사회에서는 행복할 수 있는 조건은 바로 주위 사람들과 좋은 관계를 유지해야 한다는 것이죠. 모든 시간을 공부에만 투자하지 말고 쉬는 시간이라도 친구들과 어울려 농구도 하고, 같이 밥도 흘리며 스트레스도 풀고 해야 정신적으로 건강하고 그래야 또 공부도 열심히 할 수 있는 것이죠. '혼자 늙지 말라'는 이야기는 개인으로서 열심히 하는 것뿐 아니라 친구들과의 관계, 집에서는 부모님과 형제들과의 관계, 또 사회관계를 중요시해야 한다는 말이에요. 사람들과 좋은 관계를 유지하고, 그들에게 뭔가를 배우고 하면서 학생들이 행복을 느꼈으면 좋겠습니다.

두 번째는 베풀기(Giving)입니다. 다른 사람들을 도와주고 친절함을 베푸는 것. 이것이 행복으로 이어질 수 있다는 것이지요.

세 번째 제가 말씀드리고 싶은 요소는 바로 집중하는 것(Focusing)입니다. 즉 그 순간에 마음을 다해서 집중하는 것입니다. 몇 시간 자율학습했느냐가 아니고 얼마나 집중해서 학습했느냐가 더 중요하기 때문입니다.

네 번째 행복의 요소는 바로 어려움을 극복하기(Coping)입니다. 역경과 고난을 마주하고 넘어서는 것입니다. 분명한 목표가 있으면 여러 가지 큰 어려움이나 실패를 겪으면서도 좌절하거나 흔들리지 않고 목표를 향해 한 걸음, 한 걸음 나아갈 수 있습니다.

끝으로 하루에 한 번이라도 거울 속 자기 자신을 보며 칭찬 한마디를 건네 보면 어떨까요. 앞서 말한 모든 것들보다 자신 칭찬하기가 가장 큰 영향을 주지 않을까 싶습니다. 학생여러분 항상 새로운 목표를 세우고, 그 목표를 향해 느리지만 차분히 발걸음을 옮기면서 삶에 대한 자신감을 찾는다면 자존감도 함께 올라갈 것입니다. 자존감을 높이는 일이야말로 행복한 삶을 추구하기 위한 밑거름이기 때문입니다.