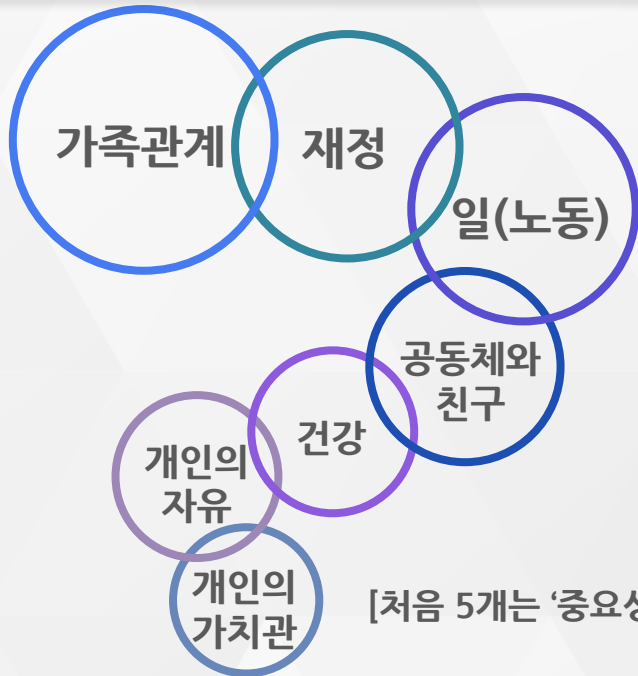


1. 일과 삶의 행복

1. 일과 삶의 행복

1) 행복의 핵심요소

행복에 영향을 미치는 Big Seven



[처음 5개는 '중요성'에 따라 배치됨]

1. 일과 삶의 행복

1) 행복의 핵심요소

일

원만한 가족관계, 재정 등에 직접 영향 미침

일을 통해 자존감을 갖게 됨

일을 통해 사회에 공헌하고 있다는 기분을
느끼고 싶어함

“ 인간이 행복해지기 위한 필수 조건 ”

1. 일과 삶의 행복

1) 행복의 핵심요소



일을 하지 않으면,
삶은 부패한다.

[실존주의 철학자 알베르 카뮈]

1. 일과 삶의 행복

1) 행복의 핵심요소



내가 아는 행복한 사람들은 모두
자신이 중요하다고 생각하는
무언가에
열심히 공을 들이는 사람들이다.

[심리학자 매슬로우]

1. 일과 삶의 행복

1) 행복의 핵심요소



열정도, 할 일도, 오락도,
집착하는 일도 없이

전적인 휴식 상태에 있는 것처럼
인간에게 참기 어려운 일은 없다.

[철학자 파스칼 <팡세>]

1. 일과 삶의 행복

1) 행복의 핵심요소



이 때 인간은 자신이 허무하고
버림받았으며 부족하다는 사실을
느끼게 된다.

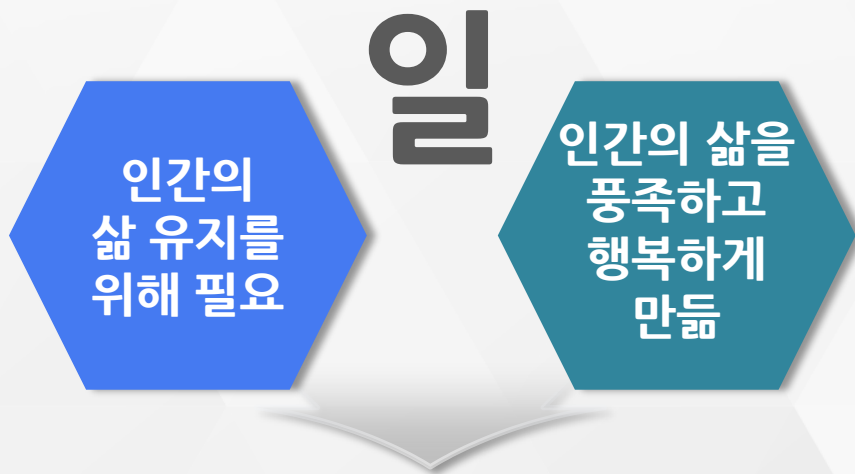
또 무력감과 공허감을 느끼게
될 수 밖에 없다.

그리고는 마음 밑바닥에서 권태와
우울, 비애, 고뇌, 원망, 절망감이
떠오른다.

[철학자 파스칼 <팡세>]

1. 일과 삶의 행복

2) 일과 삶의 관계



“ 일은 그 자체로서, 그리고 일의 결과가 ”
사람의 기쁨과 연결된 것

1. 일과 삶의 행복

2) 일과 삶의 관계



- 열매 채집, 짐승 사냥 자체가 일종의 놀이, 중요한 즐거움



- 타인을 위해 또는 타인이 시키는 대로 일 하는 경향 많아짐

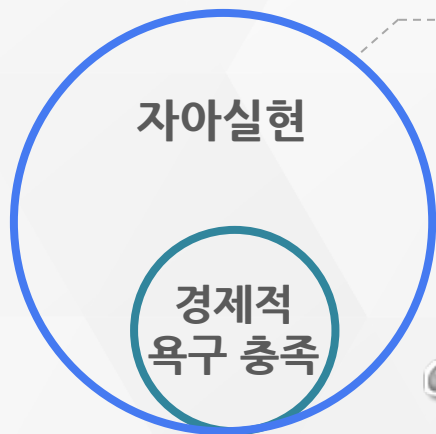


일, 경제적 목적 달성을 위한
수단으로 생각함

1. 일과 삶의 행복

2) 일과 삶의 관계

일의 자아실현 측면



예 “자신의 흥미·적성과 관련 있는가?”를 고려한 직업 선택

예 “구조조정 후에도 충분히 일 할 수 있는가?”를 고려한 직업 선택

“ 일을 통해 자신을 규정하고 삶의 의미를 실현하는 것 ”

1. 일과 삶의 행복

2) 일과 삶의 관계



“ 인간의 삶을 구성하는 가장 중요한 요소 ”

1. 일과 삶의 행복

2) 일과 삶의 관계



“ 직업은 한 사람이 담당하는
체계화되고 전문화된 일의 영역 ”

2. 직업의 의미

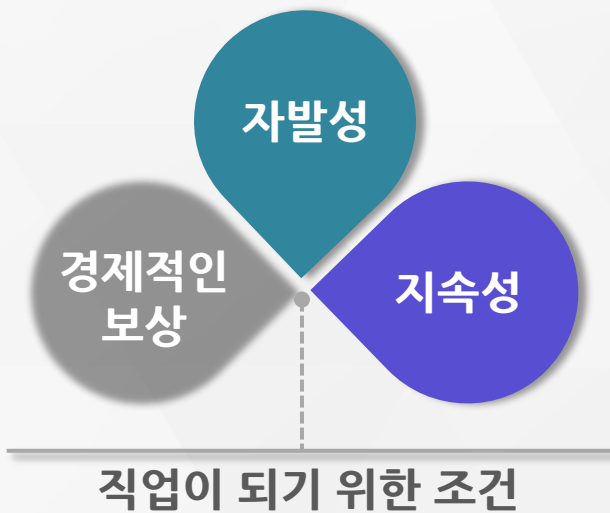
2. 직업의 의미

1) 직업의 정의

한 사람이 **지속적·자발적으로** 수행하는 사회적 역할
직접적 혹은 간접적으로 **사회·경제적 결과를 산출**하는 것

2. 직업의 의미

1) 직업의 정의



직업으로 볼 수 없는 것

- 취미활동, 자원봉사
 - 자발적이지만 경제적 보상을 받지 않음
- 법률에 의한 강제노동
 - 보상은 받으나 강제성을 띠
- 법률위반 행위

2. 직업의 의미

1) 직업의 정의

사회적으로 맡은 역할, 하늘이 맡긴 소명,
전생의 허물을 벗기 위한 과제 등 의미

職(직)

: 사회적 역할의
분배인 직분(職分)

業(업)

: 일 또는 행위

- 프로테스탄트 윤리에서는 '소명의식'
- 불교에서는 전생 및 현생의 인연

2. 직업의 의미

2) 직업의 의미와 기능

- 개인의 지위와 정체성의 원천
- 가정 밖의 사람들과의 관계를 형성해 주는 원천
- 의무적인 활동과 목적감의 원천
- 기술과 창의성 계발의 기회 제공
- 시간을 조직화하는 요인
- 수입과 통제의 원천

2. 직업의 의미

2) 직업의 의미와 기능

- 개인의 지위와 정체성의 원천



2. 직업의 의미

2) 직업의 의미와 기능

- 가정 밖의 사람들과의 관계를 형성해 주는 원천

대인관계의 범위 확대

가족관계에서 발생하는 부정적 감정 배출하는 역할 수행

➡ 가정생활에 도움을 줄 수 있음

2. 직업의 의미

2) 직업의 의미와 기능

- 의무적인 활동과 목적감의 원천

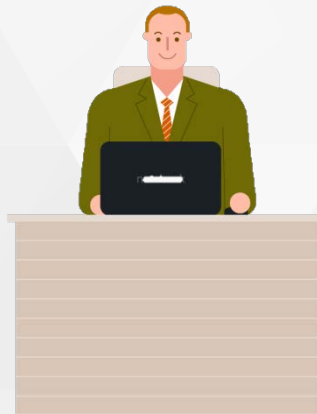
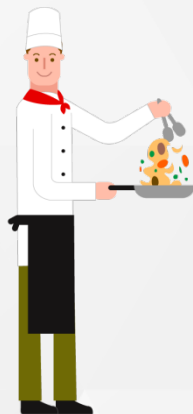


2. 직업의 의미

2) 직업의 의미와 기능

- 기술과 창의성 계발의 기회 제공

직업을 통한 다양한 직무 경험,
새로운 기술과 창의성의 토대를 마련



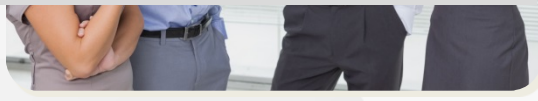
2. 직업의 의미

2) 직업의 의미와 기능

- 시간을 조직화하는 요인



업무와 휴식은 규칙적, 예측 가능하게 조직화되어 있음

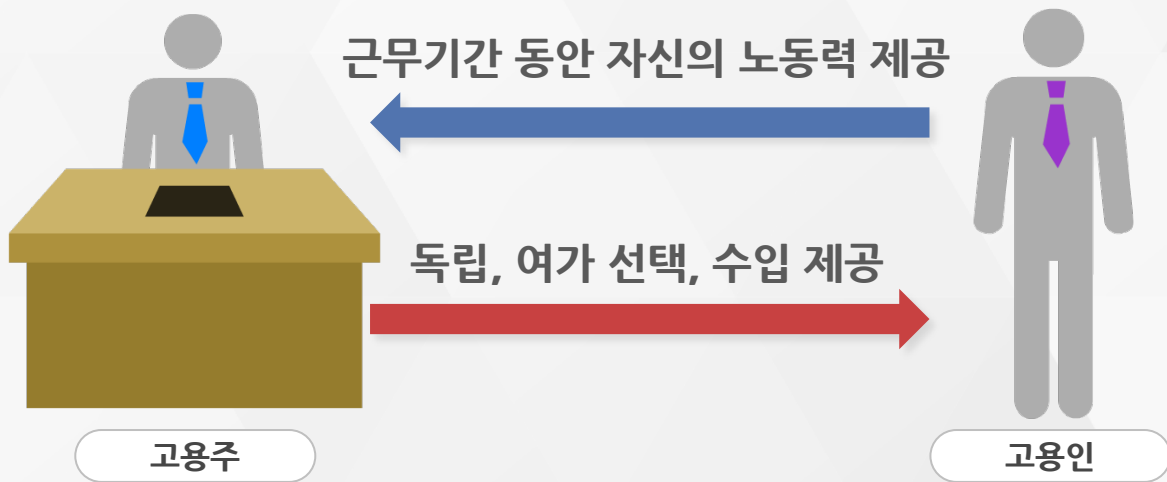


시간 틀을 기준으로 시간 통제 및 사용

2. 직업의 의미

2) 직업의 의미와 기능

- 수입과 통제의 원천



3. 행복한 직업생활을 위한 관점의 전환

3. 행복한 직업생활을 위한 관점의 전환

1) 시시포스 직장인의 상황

행복한 삶을 위한 **필수조건**



우리의 직장생활,
고단하고 무료할 때가 많다!

3. 행복한 직업생활을 위한 관점의 전환

1) 시시포스 직장인의 상황

자신이 좋아하는 일을 해야
즐겁고 성공한다고 말하지만,

우리는?

매일 반복되는 직장생활



3. 행복한 직업생활을 위한 관점의 전환

1) 시시포스 직장인의 상황



3. 행복한 직업생활을 위한 관점의 전환

1) 시시포스 직장인의 상황



현대 직장인을 행복하게 하기 위해서는

노동을 대하는 패러다임을
바꿔야 한다!

Taylor

3. 행복한 직업생활을 위한 관점의 전환

1) 시시포스 직장인의 상황



“ 시시포스는 자신이 하는 ”
노동의 의미를 깨닫게 됨

3. 행복한 직업생활을 위한 관점의 전환

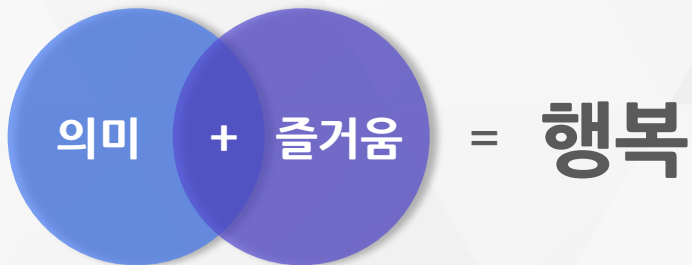
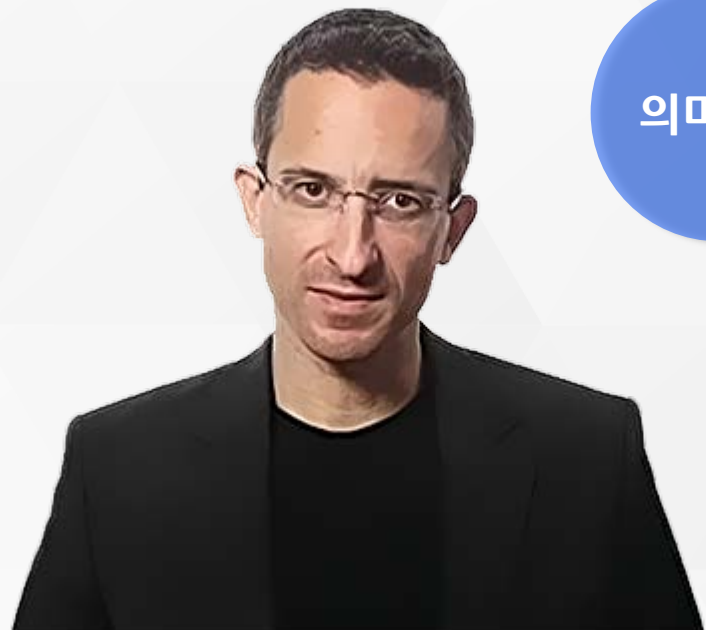
1) 시시포스 직장인의 상황



“ 즐거우면,
노동은 더 이상 노동이 아님 ”

3. 행복한 직업생활을 위한 관점의 전환

1) 시시포스 직장인의 상황



[세계적 '행복학' 연구자, 탈 벤 사하르 교수]

3. 행복한 직업생활을 위한 관점의 전환

2) 행복한 직업 전략 1: 의미를 찾아라!

끌어올린 바위를 이용하여 각자가 믿는 신전을 짓게 한다.



자신이 하는
노동의 의미를 가짐



만드는 것이 아닌,
발견하는 것



“ 찾지 않으면 발견할 수 없다. ”

3. 행복한 직업생활을 위한 관점의 전환

2) 행복한 직업 전략 1: 의미를 찾아라!

끌어올린 바위를 이용하여 각자가 믿는 신전을 짓게 한다.



일의 '**목적**'과 '**중요성**'에 초점을 두어라!

이루고자 하는
목적을 가질 때



꿈과 기대를 품고,
어려움 극복

목적이 내게 왜
중요한지 염두



업무가 즐거워짐

3. 행복한 직업생활을 위한 관점의 전환

2) 행복한 직업 전략 1: 의미를 찾아라!

끌어올린 바위를 이용하여 각자가 믿는 신전을 짓게 한다.



일의 ‘목적’과 ‘중요성’에 초점을 두어라!

돈을 버는 것

→ 목적

돈을 벌어 ○○○를 하겠다!

→ 꿈, 중요성

3. 행복한 직업생활을 위한 관점의 전환

2) 행복한 직업 전략 2: 즐거움을 찾아라!

일 그 자체의 즐거움을 찾는다.



일을 대하는 태도를
바꿈



3. 행복한 직업생활을 위한 관점의 전환

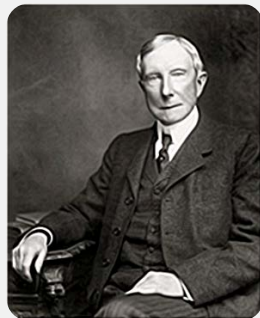
2) 행복한 직업 전략 2: 즐거움을 찾아라!

일 그 자체의 즐거움을 찾는다.

70. 아들

사랑하는 아들아,
만약 네가 일을 기쁨으로 생각한다면
네 인생은 천국과 같을 것이다.

그러나 만약 일을 의무로 생각한다면
인생은 곧 지옥이 될 것이다.



From. 아버지

[미국 석유 왕 록펠러]

3. 행복한 직업생활을 위한 관점의 전환

.....●

2) 행복한 직업 전략 2: 즐거움을 찾아라!

일 그 자체의 즐거움을 찾는다.

자신의 재능과 적성에 딱 맞는 일을 하는 사람은 극히 드물다!

그럼, 우리에게 가장 필요한 것은?

“ **관점의 전환** ”

3. 행복한 직업생활을 위한 관점의 전환

2) 행복한 직업 전략 2: 즐거움을 찾아라!

일 그 자체의 즐거움을 찾는다.

일은 나에게
특별한 선물이자 권리지!



3. 행복한 직업생활을 위한 관점의 전환

2) 행복한 직업 전략 2: 즐거움을 찾아라!

일 그 자체의 즐거움을 찾는다.

“ 자기가 좋아하는 일을 추구하기보다는
자기에게 주어진 일을 좋아하는 것부터 시작하라! ”

