



## 생각해봅시다



### ▶ 근심을 없애는 방법

모두가 근심 더미 속에서 살아갑니다. 근심을 떨쳐버릴 수는 없을까요? 몇 가지 방법을 제시해 보고자 합니다. 책상 유리에 끼워 넣고 한번씩 읽어 보십시오.

1. 근심을 따져 보라. 사람들이 걱정하는 대부분의 일은 결코 일어나지 않는다. 자기가 무엇을 두려워하는지 따져보라. 그것이 실제로 나타날 확률이 어느 정도인가?
2. 미리 걱정하지 말아라. 긍정적인 생각과 미리 걱정하지 않는다는 소신을 가져라.
3. 두려움에 맞서라. 아니면 직시하고 창조적 근심이라는 생각으로 수련을 쌓는다고 여기라.
4. 관심을 가져라. 일부러 근심거리를 외면하는 것은 머리만 모래 속에 파묻는 격이 된다. 근심도 때로는 쓸모가 있는 것이다.
5. 할 수 있으면 즉각 손을 쓰라.
6. 기분전환을 해라. 육체적 일이나 즐거운 활동을 통해 바쁘게 지내라.
7. 감정을 발산시켜라. 다른 사람과 근심을 털어놓고 자신의 감정을 표현하라.
8. 웃으라. 자신의 걱정거리를 웃어넘길 수 있는지 시험해 보라.
9. 느긋해지라. 몸의 긴장을 풀고 마음을 비울 수 있도록 이완운동을 해 보라.
10. 철학적인 자세를 지니라. 일이란 될 대로 되게 마련이라고 생각하는 습관을 가져라.

출처 : 좋은생각 / 베스트&베스트



## 알리는 말씀



선박안전기술공단 소식은 고객서비스 향상을 위하여 공단 모든 고객을 대상으로 매월 발간하는 홍보지입니다. 공단소식 및 고객에게 도움을 줄 수 있는 각종 정보, 모두에게 힘을 줄 수 있는 좋은 글을 게재코자 하오니 다양한 분야의 원고를 기다립니다.

연락처 → TEL : 032-260-2226 / FAX : 032-260-2315 / E-mail : vicadpr@kst.or.kr