

# 친절의 중요성



## 일상적으로 다양한 일이 벌어지고 있지만 잠시 멈추어 친절의 중요성에 대해 생각해 보면 어떨까요.

세계 친절 운동의 일환인 11월 13일 세계 친절의 날은 더 친절한 세상을 만들기 위해 전 세계적으로 사람들이 친절을 실천하도록 격려하고 있습니다. 이 비영리적 활동은 1997년에 일본에서 시작되었으며 현재 전 세계 35여개 회원국들이 참여하고 있습니다.

친절의 중요성을 기억하여 사람들이 마음을 모아 더 친절한 세상을 만들자는 훌륭한 취지를 가지고 있습니다. 하지만 친절을 베푸는 것으로 변화를 가져올 수 있을까요? 결론적으로 말하면 '그렇습니다'. 친절을 베풀 때의 장점은 그 밖에도 많습니다.

### 친절의 다양한 혜택

다른 사람들에게 상냥하고 관대하게 대하고, 배려하며 도와주면 자신에게도 좋은 일을 하는 것이 될 수 있습니다. 평소 친절을 베푸는 사람들은 더 행복감을 느끼고, 더 활력을 느끼며 자존감도 높아진다는 것이 입증되었습니다. 또한 더 건강하게 더 오래 사는 경향이 있습니다. 그 이유는 친절을 베풀면서 옥시토신, 엔돌핀, 세로토닌, 코르티솔과 같은 기분이 좋아지게 하는 호르몬이 분비되기 때문입니다. 이렇게 자연적으로 분비되는 호르몬은 통증을 줄이고 혈압을 낮추며 스트레스, 걱정, 우울증을 줄이는 데 도움이 될 수도 있습니다.

다른 사람들을 도와주면 유대감을 형성하고 유지하는 데에도 도움이 됩니다. 소속감, 공동체 의식, 목적 의식이 생겨서 우울감과 불안감의 발생 위험을 줄여줍니다. 친절이란 본인이 아닌 타인을 도와주는 것으로 정의되며 실제로 파급 효과가 있습니다. 친절은 말 그대로 관점을 바꾸고 삶을 변화시킬 수 있습니다.

어린이가 친절을 베푸는 것을 배우면 현재 가진 것에 감사하게 되고 다른 사람과 자신을 부정적으로 비교하지 않게 됩니다. 또한 집중력을 기르고 학교 생활을 더욱 잘 하며, 따돌림을 예방하는 데에도 도움이 될 수 있습니다.



**11월 13일**

**즐거운 세계 친절의 날을 보내세요**

정신 질환이 있거나 약물 사용 장애가 있는 사람들에게 친절을 베풀면 희망을 가지고, 유대감을 느끼며 존중받는 기분을 느끼는 데 도움이 될 수 있습니다. 이러한 질환에 성공적으로 대처하고, 회복하고 관리하기 위한 핵심적 사항은 다음과 같습니다.

일반적으로 친절을 베푸는 것에 대해 다양한 혜택이 있지만 그 중에서도 삶에 대해 만족하고, 신체적 정신적 건강이 개선되고, 공감 능력이 향상되며, 관계를 강화하는 등의 혜택을 누릴 수 있습니다. 사실 친절한 사람들은 더 오래 건강하게 사는 경향이 있습니다.

사람들이 서로에게 친절하면 더 안전하고 긍정적이며 포용적인 커뮤니티를 형성하게 됩니다.

## 친절을 실천하기

친절한 행동은 혜택이 많으므로 그러한 행동을 격려하는 것은 모두에게 혜택이 되는 일입니다. 친절한 행동을 단기적으로 실천하는 방법과 평생 실천하는 방법은 다음과 같습니다.

- **무언가를 실천하기** — 친절의 가장 큰 장점 중 하나는 실천하는 방법이 수없이 많으므로 자신에게 맞는 방법을 선택할 수 있다는 것입니다. 임의적이거나 의도적으로 도울 수도 있고, 즉흥적이거나 계획적으로 실천할 수도 있으며, 도움이 필요한지의 여부와 관계 없이 친구나 낯선 사람을 도울 수도 있고 시간이나 돈이 필요할 수도 필요하지 않을 수도 있습니다.
- **환영하기** — 다른 사람이 관심을 받고 있고, 안전하며, 환영받는다고 느끼도록 하면 그 사람의 일상 생활에 긍정적 변화를 가져올 수 있습니다. 마주칠 때 인사하거나, 팀 미팅에서 모르는 동료의 옆에 앉거나, 새로운 이웃에게 자신을 소개하는 것처럼 간단할 수 있습니다.

- **궁금해하기** — 대부분의 사람들은 친절하게 대해주기를 원하고 포용해주기를 원합니다. 하지만 사람에 따라 다릅니다. 최선을 다해 다른 사람이 원하는 방식으로 대해주고 개인의 영역을 존중해 주십시오. 확실하지 않다면 물어보십시오. 또한 다른 방식으로 세상을 인식하고 생활하는 사람들을 존중하고 여유를 가지도록 하십시오.
- **지지하기** — 다른 사람들과 함께 환영하는 분위기를 만드십시오. 다른 사람들의 안전이나 사회적 포용성을 위협할 수 있는 이야기를 듣거나 보았다면 정중하고 단호하게 대처하십시오.
- **자아 성찰** — 본인의 무의식적 편견을 깨달아 타파하고, 부정적 사고 패턴을 재구성하며, 새롭거나 색다른 관점을 이해함으로써 내재된 연민의 감정을 키울 방법에 대해 생각해 보십시오.
- **약속하기** — 하루에 친절한 행동 3가지 하기, 1주일에 1회 자원봉사하기, 하루 5분 자아 성찰하기, 기타 적합한 행동 등과 같이 특정 기간에 몇 가지 이상 친절을 베푸는 과제에 도전해 보십시오. 진행 상황을 추적하고 어떤 기분이 드는지 확인해 보십시오.
- **나부터 돌보기** — 스스로에게 친절하고 스스로를 보살피십시오. 즉, 다른 사람을 존중하고 안내해주는 것처럼 자신을 대하십시오. ‘나만의’ 시간을 내어 건강한 음식을 먹고, 충분한 수면을 취하고, 활동적으로 생활하십시오. 이러한 자기 관리 방법은 정신적 정서적 신체적으로 단련되는 느낌을 줄 수 있습니다. 기분이 나아졌다면 다른 사람들에게도 더 친절하게 대할 수 있는 경우가 많습니다.

### 출처

Optum, LiveWell, [Promote kindness today — and every day!](#) 2022년 10월 최종 검토.

Optum LiveWell, [The Many Benefits of Choosing to be Kind](#). 2021년 10월 최종 검토.

World Kindness Movement, [We are Kinder](#). 2024년 8월 21일 접속.



### optum.com

Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록 상표입니다. 기타 모든 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF14409809 328224-092024 OHC