

6. 이제는 휴(休)토피하다!



1. 직장인들의 놀이와 여가 분석

1) 주도형

- ① 자신만의 취미활동을 하고 있고 매사 주도면밀함
- ② 철저한 계획을 통해 일과 놀이를 구분, 시간도 배분하고 주도적으로 행함
- ③ 자신의 놀이에 끌려 다니지 않고 열심히 놀며 일할 때는 열정적으로 일함

2) 들이대형(표출형)

- ① 다양한 취미활동을 하며 무엇인가를 생각했으면 앞 뒤 가리지 않고 실행에 옮기는 표출형
- ② 인생은 즐기는 것이라는 생각이 강하고 주변에 잘 노는 사람이라고 평이 나 있음
- ③ 너무 무계획적으로 놀아서 일과 놀이가 불분명할 수 있음

3) 노심초사형

- ① 매사 심사숙고하는 형이라서 무엇을 하더라도 생각이 앞서 있음
- ② 생각은 많으나 마음 편히 놀지는 못하는 스타일
- ③ 자신만의 취미나 놀이 아이템이 거의 없고 평생 주도적으로 뭐 한 번 마음껏 해보지 못함
- ④ 이들에게 가장 중요한 처방은 일단 행동으로 옮겨보는 것

4) 방콕형

- ① 주말이면 방에 콕 박혀 있는 방콕형
- ② 취미활동은 남의 이야기, 애당초 돌아다니거나 움직이는 것을 싫어하는 성격

6. 이제는 휴(休)토피하다!



2. 진정한 휴식은 일로부터 육체적, 정신적으로 자유로워야 한다는 것

1) 진정한 휴식이란 놀이에 몰입하는 것

★ 다른 모든 것을 잊은 만큼 재미있는 놀이를 찾아보세요

2) 휴토피아 = 놀면 좋다