

화협캠페인

새질서·새생활 운동이란?

새질서 새생활운동은 한마디로
「올바르게 잘살기」운동이다.

이웃에 폐가 되는 것, 우리 사회에 옳지 못한 것, 잘못된 것을 과감히 바로잡아 우리 모두의 삶의 터전을 건강하게 가꿈으로써 본격적인 민주화시대를 맞아 ‘한단계 더 높은 차원에서 품위있고 행복하게 살자’는 운동이다.

4대분야 12개 과제 새질서 새생활운동의 당면과제—

범죄없는 사회

- 내 가정 내 마을은 내가 지킨다는 자경의식을 갖추자
- 범죄를 유발하는 유해환경을 없애자
- 학교 주변의 폭력과 청소년비행을 예방하자

질서있는 사회

- 법과 질서를 지키고 상식과 순리에 따라 행동하자
- 자기이익과 권리에 앞서 책임과 의무를 다하자
- 공중도덕을 지키고 자연환경을 보호하자

일하는 사회

- 우리 모두 일터를 소중히 하고 열심히 일하자
- 분수를 지키며 검소한 생활을 하자
- 에너지와 물자절약을 생활화 하자

서로 믿는 사회

- 서로 믿고 협력하며 양보하고 존중하자
- 이웃간에 인정을 두터이 하며 어려운 이웃을 돌보자
- 인간성을 회복하고 도덕사회를 이룩하자

마음의 건강 점검 7개조

1. 자신의 시간관리를 잘할 것.
(생활리듬의 조정과 충분한 수면을 취하여 스트레스가 다음날까지 가지 않도록 함시다.)
2. 자신의 성격을 알맞게 살릴 것.
(지나친 완벽주의, 차분함은 자신이나 주위사람을 비난하게 되는 원인이 됩니다.)
3. 기호에 골몰한다든지, 도박에 빠진다든지, 승부에 지나치게 집착하지 말것.
(욕구 불만이 강하게 되면 이러한 좋지 못한 현상이 일어나기 쉽습니다.)
4. 젊다고 빠지지 말고, 늙어서는 화를 내지 말것.
(세대차는 자기자신이 이에 구애되기 때문에 일어납니다.)
5. 가족간의 대화를 자주 나눌 것.
(별로 일이 없을 때는 가족간의 대화야말로 인생 최대의 중요사입니다.)
6. 마음이 건전하지 못할 때는 몸으로 치료할 것.
(마음과 몸은 별개의 것이라고 생각하지 맙시다.)
7. 자기 자신만이 특별하다고 생각되면 경계할 것.
(자기만이 고민하고 있다고 생각하는 것은 스트레

스의 와중에 빠지는 원인이 됩니다.)

(건강한 마음을 유지하기 위해 음악치료요법에 사용되는 명곡)

증상	작곡가	치료음악
○ 고혈압	브람스	현악 4중주 2번
	드보르 작	신세계 교향곡
○ 위장장애	슈베르트	세레나데
	차이코프스키	멜러디
○ 불안초조	쇼팽	폴로네이즈 1번
	라흐마니노프	피아노 협주곡 2번
	토셀리	세레나데
○ 열등감	베토벤	교향곡 9번 합창
	브람스	환상교향곡 4번
○ 자살충동	모차르트	교향곡 40번
	베토벤	교향곡 5번
○ 스트레스 해소	베르디	레퀴엠
	말러	교향곡 2번 부활
	멘델스존	바이얼린 협주곡
○ 우울증	차이코프스키	우울한 세레나데
	베토벤	코리오란 서곡