■ 업그레이드 me 새해 설계 체크 포인트

느리지만 꾸준한 거북이가 돼라 재테크 언제 시작해도 늦지않다

송년회, 신년회 등 모임이 잦은 연말 연시에는 한해를 정리하는 것은 물론 새로운 한해를 설계하는 것도 빠뜨리는 경우가 많다. 그러나 지난해에 대한 반성 없이, 돌아오는 1년을 맞는 것은 항해도 없이 망망대해를 운항하는 배처럼 좌표없는 인생을 되풀이하게 된다. 이맘때 미래를 준비하는 사람들이 새해계획을 세우는 것도 이 때문이다. 새해가 시작되는 연말 새로운 1년을 설계해보는 것은 어떨까. 새해설계에서 빼놓을 수 없는 공통분모는 건강과 재테크, 그리고 삶에 대한 좌표설정이다. 전문가들의 조언을 바탕으로 새해 설계의 체크 포인트를 점검해본다.

다가오는 새해를 알차게 보내기 위해서는 연말부터 짜임새 있는 신년 계획을 세워 실천하는 것이 바람직하다. 계획 없이 한해를 시작하다 보면 자칫 시행착오로 이어질 수도 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

◇**삶의 좌표를 설정하라**=올해 세웠던 목표의 이행도를 점검해 중요도가 높은 것은 새해로, 의미를 상실한 계획은 삭제하면서 새로운 계획을 짠다. 이 방식을 통해 내가 지금 어디까지 왔는지, 어디로 가면 되는지, 내가 원하는 것이 무엇인지 등등을 다시 새길 수 있다. 중요한 것은 지난 결과에 대한 반성이다.

모험 보다는 안정을 원하는 사람이라면, 새해 목표에서 위험요소들은 빼버리고 대신 자신이 원하는 새로운 라이프스타일에 맞는 행동계획을 짠다. 혁신적인 변화가 필요하겠다라는 사람이라면, 목표를 그런 의지에 맞게 조정하면 된다.

새 계획을 세웠으면 'slow and steady(느리지만 꾸준하게)' 거북이처럼 전진하는 것이 필요하다. 뛰다 자만하면서 쉬는 빠른 토끼보다 느리지만 꾸준한 거북이가 이기는 게 인생이다.

새해 삶의 목표를 분명하게 정하고 새로운 한해가 인생의 목표와 일치하는지를 점검하는 것이 필요하다. 새로운 한 해 동안 노력하여 달성하려는 목표가 인생의 목표와 일치해야 더 큰 힘을 얻게 되기 때문이다.

◇**건강 관리 목표를 정하라**=담배는 즉시, 무조건 끊어야 한다. 흡연자는 남성 암 발생 3위이며 폐암 발생률이 비흡연자에 비해 13배 높고 간접 흡연에 오래 노출될 경우에도 1.5배 높다. 또 하루에 두 갑 이상 20년간 담배를 필 경우 폐암 발생률이 70배 높다.

음주는 주 2회 이내로 조절해야 한다. 한 번에 많이 마시더라도 매일 먹어서는 안된다. 간이 회복할 시간을 주어야 하기 때문이다. 술을 마시면서 동시에 담배를 피면 암 발생률이 급속히 증가한다.

새해 목표, 인생의 목표와 일치되게

담배 무조건 끊고 음주는 주 2회로

운동은 주 3회 하루 1시간 꾸준히

운동은 매주 3회 이상 하루 1시간 정도 가볍게 하는 것이 좋다. 운동은 비만을 방지해 뇌혈관질환, 심장질환 등의 발생 가능성을 낮추어 준다. 하지만 운동보다도 음주조절, 금연이 급선무다.

국내 성인의 사망 원인 중 알코올성 간질환, 심장질환, 뇌혈관질환, 기관지질환 등 주요 성인병은 본인의 생활습관 교정에 따라 미리 예방할 수 있는 대표적인 질환이기도 하므로 새해에는 금연, 적절한 음주, 정기적 운동을 실천하는 것이 좋다.

◇**재테크는 지금부터**=인생 전체의 재무 설계를 하기엔 지금도 빠르지 않다. 20대는 결혼자금, 주택구입자금이 필요하고, 30대는 내집마련 자금, 자녀교육자금이 필요하다. 40대라면 늘어나는 자녀 교육비와 내집 평수 확장을 고려해야 하고, 50대는 자녀 결혼자금과 노후자금을 마련해야 한다. 수입이 없는 퇴직 후 25년을 대비해 은퇴 10년 전부터 조금씩 자금을 준비해 둬야 한다. 계획 수립이 어렵다면 주거래 은행에서 전문가의 도움을 받는 것이 좋다.

맞벌이 부부가 수입을 별도로 관리해서는 목돈을 만들기 어렵다. 각종 금융거래, 신용카드, 소득공제를 한 명에 몰아주는 것이 합리적이다. 금융 혜택이 높아지고 소득공제액도 늘어난다. 신용카드도 한 명 명의로 신청하고 가족카드를 발급받아 이용한다. 수수료는 낮아지고 포인트 혜택은 높아진다. 부부 중 소득이 높은 사람, 자영업자보다는 직장인이 재테크를 맡는 것이 원칙이다.

하루에 담배 한갑, 커피 한잔을 아끼면 한달 9만원 가량을 모을 수 있다. 10년 모으면 1천만원이 넘는다. 충동 구매를 하기 쉬운 대형 마트 쇼핑은 되도록 자제한다. 혼자 쇼핑하는 편이 가족과 함께 쇼핑하는 것보다 불필요한 소비를 줄일 수 있다. 교통카드 이용, 장바구니 이용 등도 습관 들이기 나름이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

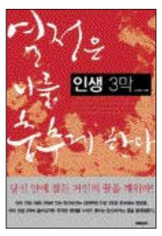
새해 설계 지침서

삶을 성공적으로 이끌기 위해서는 무엇보다 체계적인 계획을 세워 꾸준히 실천하는 것이 지름길이다. 신년 설계와 삶의 목표 설정에 도움이 될 만한 책들을 골라 소개한다.

▲**30년 전략(최고의 인생을 사는 최선의 전략 30)**=저자는 '인생을 설계하고 만드는 실제적 삶의 기간은 30년'이라고 강조한다. 그 30년 동안 자신이 원하는 바를 얻기 위해서는 자신이 어디에 있는지, 무엇을 하고 있는지, 누구인지 알아야 한다. '30년 전략'이란 그것을 하나하나 알아 가는 지혜이자 그 지혜를 삶 속에서 행동으로 옮기는 결단을 의미한다. 〈김기홍 지음·페가수스 펴냄·1만2천원〉

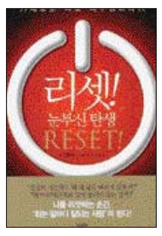
▲**당신의 인생을 바꿔줄 최고의 시나리오**=인생설계 가이드북으로, 자기주도형 인생을 만드는 8단계 시나리오 작성법을 알려준다. 예측불가능 시대를 이길 수 있는 시나리오 작성법이다. 저자는 선택의 순간에 진정으로 원하는 삶을 스스로 찾을 수 있도록 돕는 8단계 시나리오 작성법을 자세히 설명한다. 누구나 미래를 알고 싶어하지만 오히려 예측할 수 없기에 미래가 더욱 매력적임을 강조한 후, 시나리오 기법의 역사를 소개한다. 〈우테 헬레나 라이프니츠 지음·리더스북·1만2천500원〉

▲**인생 3막**=1막은 태어나 결혼해 일가를 이루기까지, 2막은 아이 낳고 아이들을 출가시키기까지이다. 그렇다면 40대 이후의 '인생 3막'을 어떻게 준비할 것인가에 대한 조언과 고민을 함께 담은 책이다. 저자는 자신의 경험을 바탕으로 아직 인생의 1막과 2막에 있는 젊은이들에게는 미리부터 인생의 3막을 준비하는 방법을, 이미 인생의 3막에 들어서 발을 구르는 사람들에게는 희망 찾는 방법을 알려주고 있다.



사례 중심으로 1부와 2부로 나누어 인생 3막을 준비하고 꽃피우기 위한 실질적 준비와 정신적 준비를 다루고 있다.〈이정숙 지음·에이지 21·1만원〉

▲**리셋-눈부신 탄생**=힘들고 괴로운 삶의 리셋 버튼을 자신 안에서 찾는 방법을 들려주는 책이다. 행복을 정의하라, 높은 곳에서 내려다보라, 상상력을 발휘하라, 계속 원인을 제공하라, 진정한 행복을 누린다 등 5단계를 통해 방법을 구체적으로 알려준다. 평소에 지나치듯 하는 말과 생각, 느낌이 어떤 면에서 중요한지, 또 그것을 어떻게 행복을 위해 사용할 수 있는지를 자세히 설명하고 있다. 〈김필수 지음·살림biz·1만2천원〉 /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr



다이어리를 활용하라

하루·일주일 단위 해야 할 일 기록

시간 낭비 줄이고…일 효율적 처리

자신과의 약속을 지키기 위해서, 계획의 실천 여부를 챙기기 위해서는 다이어리를 창조적으로 활용하는 것이 바람직하다. 다이어리를 활용하면 스케줄 사이에서 '시간의 공백'을 찾아낼 수 있고, 삶의 좌표를 다시 재점검할 수 있다.

수백 가지의 다이어리가 있지만, 중요한 것은 내게 맞는 다이어리를 찾는 것이다. 다이어리를 거의 써보지 않았던 사람은 monthly타입, 약속이 많은 사람이라면 weekly타입을 고르는 것이 좋다.

무엇보다 다이어리에 단순하게 일정만 적어넣는 것이 아니라 반성과 개선을 유도할 수 있는 기록법을 찾아야 한다.

우선, 다이어리에 하루 단위, 일주일 단위로 꼭 해야 할 일을 기록한다. 매일 꼭 해야 할 일 한 가지, 또는 그 주에 가장 중요한 일 한개를 정해 표시해두고 꼭 지킨다. 이렇게 하면 낭비하는 시간도 줄일 수 있고, 하나씩 일을 늘려가면서 더 효율적으로 많은 일을 할 수 있다.

중요한 일정을 놓치지 않기 위해서 매시간별로 수첩에 줄을 그어 칸을 나누어 기록하는 습관도 좋다. 출근시간부터 점심시간, 퇴근 후의 약속까지 모두 기록한다. 단, 그날 일은 그 칸에 쓰고 내일 할 일이 생기면 내일의 칸에 써두어야 그날의 일을 놓치지 않는다.

다이어리와 포스트잇을 함께 사용하면 두 배의 효과를 볼 수 있다. 스케줄난에는 시간과 장소가 정해진 일정을 기록한 뒤 한 가지 일이 끝날 때마다 하나씩 떼어내면 어떤 일을 아직 못했는지도 파악할 수 있다.

이번 주 목표기간에 일을 못 끝낸 경우 다음 주로 넘겨 옮겨 붙여놓은 후 마무리하면 실용적이면서도 깔끔하게 다이어리를 관리할 수 있다.

컬러펜을 이용해 계획을 관리하는 것도 좋다. 예를 들어 왼쪽 스케줄난에는 검은색, 오른쪽 메모난에는 일정을 소화하면서 잘된 것은 빨간색 볼펜으로, 잘못된 것은 파란색 볼펜으로 메모해보자. 잘 되고, 못 된 사항을 한눈에 파악할 수 있으므로 같은 잘못을 되풀이 하지 않도록 하는데 도움이 된다. /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr