

■ 업그레이드 me 작심 365일...새해결심 성공법



새해 결심 중 깨지기 쉬운 것 중 하나가 '금연'이다. 하지만 광주시 자치구 보건소를 찾아 금연 상담을 하면 성공률이 10배 높아진다는 게 전문가들의 조언이다. 한 흡연자가 광주시 한 구청 보건소에서 금연 상담을 받고 있다.



주민들이 광주시 한 헬스클럽에서 러닝머신을 타고 유산소 운동을 하고 있다. '무조건 운동해야 한다'는 강박관념에 사로잡히면 쉽게 지쳐 포기하게 된다. 자신이 즐거워하는 운동을 찾는 게 지속성을 유지할 수 있는 비결이다.



운동, 생활속서 움직이는 습관 들여라 재테크, 수입·지출 다이어리 작성부터

지키기 어려운
새해 결심 10선

1. 살 빼고 운동하기
2. 담배 끊기
3. 새로운 분야 배우기
4. 건강한 식생활 유지
5. 빚 청산하고 저축하기
6. 가족과 시간 보내기
7. 새로운 곳 여행하기
8. 스트레스 덜 받기
9. 봉사활동 하기
10. 술 덜 마시기

새해 새 결심 한 사람들, 무척 많다. 하지만 새해 계획을 대량으로 방출해놓고 제대로 끝내는 일은 그다지 많지 않다.

반드시 실천할 것 몇 가지만 정하자. 머릿속이 아닌, 간단히 메모해놓고 바쁜 시간을 쪼개 계획해 즉시 실행에 옮기자. 성공률이 훨씬 높다. 올해도 '작심삼일(作心三日)'로 끝내기를 반복할 순 없지 않은가.

◇금연(禁煙)=전 세계적으로 새해 결심에 빠지지 않는 단골 메뉴다. 미국 마리스트대 여론연구소가 최근 성인 1029명을 대상으로 한 새해 결심에 대한 연례 설문조사 결과에서도 금연(17%)이 최우선 순위로 꼽혔다.

그만큼 건강을 위해 꼭 필요한 결심이지만 어지간한 노력으로는 해내기도 쉽지 않다.

그만큼 '전략'이 필요한 이유다. 우선, 금연준비를 정하는 게 중요하다. 중요한 술 약속이나 중요한 결정을 내려야하거나 생활 변화가 없는 시기 등을 고려해 실천기간으로 정하는 게 효과적이라는 얘기가. 금연을 시작할 때는 생일이나 나이, 결혼기념일처럼 의미를 부여할 수 있는 날을 정하고 단행하는 게 좋다. 이 때 가족과 동료들에게 공개적으로 알리고 갖고 있던 담배와 재떨이, 라이터를 모두 버려라.

업무가 끝난 뒤 가급적 술자리는 삼가고, 식후엔 담배 대신 양치질을 한다. 커피, 콜라 같은 카페인 음료는 피하는 게 도움이 된다. 은단, 껌, 사탕을 항상 주머니에 챙겨라.

광주·전남 보건소에서 운영하는 '금연클리닉'을 이용하는 것도 도움이 된다.

◇운동, 재미있는 운동을 찾아라=새해 가장 많이 하는 결심 중 하나인 '운동'이 대표적인 '작심삼일'결심이다. 내일부터 해야지 하며 미루다가 기껏 시작해놓고는 하루이틀 빼먹다가 아예 그만두면서 헬스클럽에 처박아둔 웃도 많다.

미루지 말라. 새해라고 해서 산더미처럼 쌓여있는 업무가 갑자기 줄어들거나 갑자기 바쁜 시기가 한가해지는 게 아니다.

의무감에서 하는 지루한 운동보다 재미있는 종목을 골라라. 좋아하지도 않는데 남들이 다 하니 하는 운동은 힘들고 지루하기만 하다. '운동해야 한다'는 생각이 집중하면 오히려 거부감이 강해 쉽게 포기하는 경우가 더 많다. 새벽에 일어나 운동하거나, 헬스클럽에 가야만 운동할 수 있다는 사고방식도 버려라. 헬스클럽에서 운동하는 것보다 생활 속에서 부지런히 몸을 움직이는 습관을 들이는 것이 살빼기에 더 효과적이라는 연구 결과도 있다.

혼자서 운동하지 말고 여럿이 함께, 동호회 등에 가입해 격려하면서 하는 전략도 운동의 지속성을 높일 수 있는 방법이다.

◇건강 달력 만들자=가족들의 건강을 챙겨야할 주부라면 건강 캘린더를 만드는 지혜가 필요하다. 자녀를 둔 경우 가족들 건강 계획을 체계적으로 세우는데 건강 캘린더만한 게 없다.

2월에는 집안 습도에 신경을 써야 가려움증을 예방할 수 있고 4월에는 꽃가루나 황사현상이 심해지니 아이들 마스크를 챙기고 6월부터는 장마철이 시작되면서 식중독

예방에 신경써야 하고 7~8월에는 무더위와 여름철 병방기 온도 조절 등도 관심을 가져야 한다. 간단히 정리해놓았다가 준비하는 게 가족들 건강을 챙기는 지혜다.

◇양서 벗삼아 한해 설계=올해 '책을 읽어 보자'는 결심을 세워놓고 서점으로 달려갔다가 수많은 책들에 질려 발길을 돌린 사람들이 많다. 독서를 하도 권장해서 결심을 굳게 했지만 막상 어떤 책이 좋은지 골라 읽기란 쉬운 일이 아니다.

이럴때 한국간행물윤리위원회(kpec.or.kr)의 추천 도서를 참고하자. 위원회는 최근 2~3개월 이내 출간된 책들을 중심으로 분야별 추천도서 10종과 청소년 권장도서를 매달 발표하고 있다.

이달에는 전국역사교사모임이 '과연 한국인은 세계인에게 한국의 역사를 어떻게 이야기할 것인가'라는 질문에 대한 답으로 기획하여 장장 6년간의 작업 끝에 완성한 '외국인을 위한 한국사', 장하준 케임브리지대 교수가 글로벌 금융위기를 맞아 현 자본주의 시스템의 문제점을 조목조목 지적한 '그들이 말하지 않는 23가지', 국민주치의 이시형 박사가 일상에서 흔히 겪게 되는 49개의 외롭고 쓸쓸한 상황에서 위로를 전해 줄 수 있는 49편의 시를 들려주는 '위로'등을 선정했다.

온라인서점을 활용하는 방법도 알아두면 도움이 된다. 독자서평을 심부름하면 책 고르기에 도움이 되고 관심 있는 분야에 대한 주제어 검색도 가능해 모든 장르의 책을 쉽게 찾아볼 수 있다.

인터넷 동호회에 가입하거나 '한 달, 일 주일에 한 번은 서점에 가서 책을 무조건 산다', '월급의 몇 %는 반드시 투자하겠다'는 각서 등을 쓰고 공개하는 것도 결심을 확고하게 하는데 효과를 볼 수 있다.

◇개인 다이어리 작성, 계획적인 재테크로 부자되는 길=한해 재테크 계획이라면 대부분 높은 수익률을 올리기 위한 금융상품이나 투자처를 찾는다면 집중하는 경향이 많다. 하지만 자신의 조건이나 객관적 상황을 고려하는 게 우선이다. 무작정 높은 수익률만 쫓아가는 심증광구 실패하기 쉽다.

우선, 현재 부채규모와 수입·지출 현황, 또 투자 자금을 꼼꼼히 파악해야 한다. 이 때 가장 손쉬운 방법이 개인 다이어리를 작성하는 일이다. 수입·지출 내역을 파악하는데 도움이 될 뿐 아니라 잘못된 소비습관도 고칠 수도 있다.

매일매일 정리하는 게 어렵다면 통장 거래내역서와 현금카드 거래서·신용카드 사용 명세서 등을 정리하는 것도 대안이다. 인터넷이나 스마트폰을 이용하는 것도 좋다. 새해 가계부를 써나가는 습관을 기르는 것, 성공적인 재테크의 출발이다.

이외 새해 자신의 경쟁력을 높이겠다며 많은 사람이 자기개발에 나선다. 수강생이 급증하며 학원 인구가 복지는 시기도 이때다. 구체적인 목표와 일정을 세우고 거기에 맞는 자격증과 외국어 공부를 택하는 게 한 달 만에 포기하지 않고 이어갈 수 있는 방법이라고 전문가들은 입을 모은다. /김지기자 dok2000@kwangju.co.kr

■ 2011년 1월의 읽을 만한 책

분야	도서명
문학	선과 모티사이클 관리술
역사	외국인을 위한 한국사
철학	철학, 불평등을 말하다
정치사회	복치국가
경제경영	그들이 말하지 않는 23가지
과학	바이오필리아
예술	로마에서 말하다
교양	지식의 역사
실용	위로
아동	지하 100층짜리 집

관광호텔 예술의 전당

GRAND OPEN

OPEN 기념!

객실(1박)+조식뷔페2인 포함
(양식, 한식 20가지)

50% 할인된 가격으로
여러분을 모십니다

층별시설안내

- 5F 벨라지오홀(웨딩홀) 카네기홀(연회장)
- 4F 객실, 신부대기실
- 3F 객실
- 2F 객실, 워트니스센터
- 1F 프론트, 커피숍, 비즈니스센터, 회의실, 연회상담실
- B1F 대연회장, 테백실

***비즈니스맨을 위한 전문호텔 *전객실 인터넷 사용**

객실예약 | (062) 600-9999 | 예식연회예약 | (062) 362-0011, 0022
 광주광역시 서구 치평동 1261번지(상무지구 플렉서빌 옆) | www.hotelarthall.co.kr

온가족을 위해 건강한 제품을 약속합니다

대한민국 대표 브랜드, 비타민하우스

온 가족이 믿을 수 있는 건강한 제품을 약속합니다.
 대한민국을 넘어 세계로 도약하는 국가대표 건강기능식품 전문 기업,
 비타민하우스와 함께 하세요.

비타민은 비타민하우스 www.vitaminhouse.net / 대표전화 1588-8529