

특강: 진로선택 <마이 제이오비>
“내 안의 숨은 직업 찾기”

김 철 원
(KNOU 관광학과 교수)

대한민국에 비상이 걸렸다.

대학입시가 인생의 최대 고비인줄 알았는데 막상 대학에 들어가니 이제는 취업대란이 기다리고 있다. 그 뿐만이 아니다. 결혼, 육아, 내집 마련, 명예퇴직, 거기에 100세 시대를 맞아 제2의 인생 준비 등 자기 미래에 대한 불안이 증폭되어 가는 이 시대에 <마이 제이오비>를 통해 **행복**과 **성공**이 기다리는 **맞춤형** 진로설계와 내 안에 숨어있는 나만의 직업세계를 만나본다.

Part I. 내가 꼭 알아야 할 것

이 세상 모든 사람들에게는 각자에게 주어진 달란트가 있으며 그것이 바로 그 사람이 세상을 살아가면서 반드시 기여해야 할 사명이기도 하다. 나에게 주어진 사명은 무엇인지 깨닫고 그것을 준비하여 펼쳐내는 모든 과정이 바로 <마이 제이오비>의 핵심이기도 하다.

자기가 해야 할 역할을 제대로 찾아 해 내는 행복한 사람도 있고 자기 역할이 아님에도 불구하고 돈이나 권력, 명예욕 등에 의해 직업활동을 하는 사람도 있다. 실제로 직업활동만을 놓고 본다면 이 세상에는 행복한 사람보다 불행한 사람들이 훨씬 더 많다는 것을 알 수 있다.

현명한 사람이라면 어떻게 해야 행복한 직업활동을 할 수 있는지 벌써 눈치 챘을 것이다. 자신의 역할이 무엇인지 찾아내고 그것을 받아들여 준비하고 보다 많은 사람들에게 공헌하는 삶이 바로 행복한 직업활동인 것을 말이다.

- 인생퍼즐 맞추기

퍼즐게임을 즐기고 잘하는 사람들의 요령을 보면 우선 전체 그림을 확인하고 머릿속에 그 모습을 떠올리며 작은 조각들을 맞추기 시작한다. 어쨌든 맞춰서 다행이다 하는 사람은 그 과정이 무척이나 힘들고 때로는 짜증이 날 수도 있어서 다시는 하고 싶지 않을 것이다. 퍼즐맞추기가 목표였기 때문이다. 그러나 그림을 보고 맞춰나가는 사람은 한 조각 한 조각 찾아가는 재미가 무척이나 쏠쏠하다. 완성된 그림을 보는 것보다 맞춰가는 과정이 재미있다.

인생 퍼즐도 마찬가지이다. 우선 큰 그림을 그리고 난 후에 그 그림을 머릿속에 떠올리며 한 걸음 한 걸음 밟아가는 과정이다. 자기 인생에 대한 큰 그림이 없다면 자기가 목표로 하는 직업을 위해 준비하는 과정이 얼마나 고통스럽고 지겨울 것인가? 설령 그 목표를 달성했다고 해도 두 번 다시 돌아보기 싫을 정도로 성취감보다는 허탈함이 밀려오는 이유도 바로 그 때문이다.

자기 인생의 큰 그림을 확보하는 것이 바로 행복의 첫 걸음이다. 그리고 행복은 그 그림을 완성했을 때 얻어지는 것이 아니라 그림을 맞춰가기 시작했을 때부터 이미 자기 안에 함께 하고 있는 것이다.

- 행복과 성공

행복을 위한 조건은 많이 있겠지만 가장 대표적인 것으로 자기 자신이 중심에 있어야 한다. 행

복을 위한 많은 노력들이 결국 자기 자신에게 초점이 맞춰져 있어야 한다. 이기적인 사람이 되라는 말이 아니라 행복한 순간에는 반드시 자기 자신이 중심이 되어야한다는 뜻이다.

행복이 항상 자기 가운데 있게 하려면 먼저 자기 자신에 대해 잘 알고 있어야 한다. 불행한 사람들의 공통점은 자신감과 자존감이 결여되어 있다는 것이다. 즉, 자기 자신에 대해 그만큼 모르고 있기 때문에 제 능력을 발휘하면서 자신을 느낄 기회를 만들지 못한 것이다.

행복은 출세하고 모든 욕구를 충족하고 나면 비로소 얻어지는 결과물이 아니다. 오히려 시작부터 함께 따라다니는 그림자와도 같다. 내 그림자를 보기 위해서는 내 자신에 집중하고 주위를 살펴봐야 한다. 이처럼 자기 자신을 바로 알고 그에 어울리는 삶을 살아갈 때 비로소 행복이라는 그림자를 보게 될 것이다.

- JOB(Joy of Being)

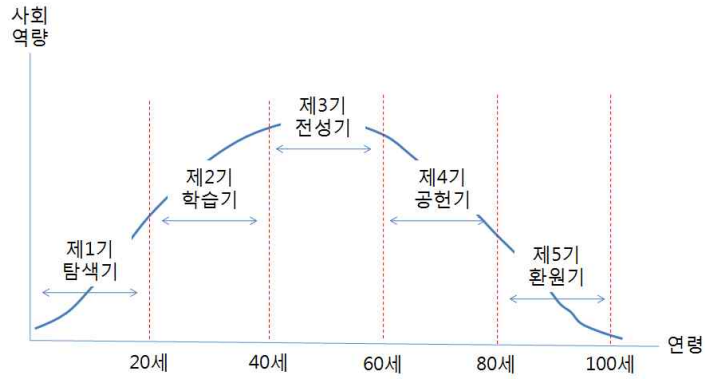
직업을 뜻하는 단어 'JOB'는 이렇게 풀어서 그 본질을 이해해야 한다. 'Joy of Being' 즉, 존재하는 것의 즐거움이라고 해석할 수 있는데 이것은 올바른 직업의 전제조건이기도 하다.

나에게 가장 적합한 직업이 되기 위해서는 두 가지 조건이 있는데 첫째로 업무활동을 함에 있어서 반드시 자신의 존재감을 충만하게 느낄 수 있어야 한다. 둘째로는 그 존재감으로 인해 업무활동이 즐거워야 한다.

자신이 평생 즐겁게 영위할 수 있는 업에는 두 가지 조건이 있다. 우선 자신이 가장 좋아하는 일이어야 하고 다음은 자신이 제일 잘 할 수 있는 일이어야 한다. 이 두 가지 조건이 상통하는 분야에서의 업무활동이 구체화될 때 비로소 직업의 형태를 갖추게 되고 그 직업이 바로 당신의 천직, My JOB인 것이다.

- 숨어있는 제이오비

인생그래프를 보면 우리 인생은 크게 5단계로 구분된다. 태어나서 10대말까지는 탐색기, 20~30대는 학습기, 40~50대는 전성기, 60~70대 공허기, 80~90대는 환원기 등으로 구분한다. 이상적인 인생이라면 그래프에서 보는 것처럼 나이 마흔 즈음에 전성기를 맞이한다. 즉, 그 사람이 한 평생 무엇을 했는지 가장 알아보기 쉬운 시기가 바로 전성기이다.



이 세상에는 자기만의 J.O.B. 가 존재한다. 타고난 자신의 재능과 자신이 평생토록 능력을 펼치고 싶은 무대를 선택하여 나타나는 형상이 바로 자신의 업이며, 그 업은 시간이 흐르면서 진화하여 서로 다른 형태로 존재하는 것처럼 보인다. 하지만 그 모습들의 공통점을 살펴보면 결국 자신이 좋아하는 것과 잘 하는 것의 조합이라는 것을 알 수 있다.

사람들마다 나이, 경험, 환경 등에 따라 선택되는 선호종목, 성향/분야, 재능 등이 시간이 지남에 따라 계속해서 변하는 속성을 갖고 있기 때문에 이러한 속성변화에 따라 자기의 목표도 계속 진화해야한다는 사실을 깨달아야 할 것이다.

<핵심 정리: 내가 알아낸 것들>

1. 행복한 직업활동에 필요한 조건들이 무엇이었는지 기억하세요.
2. 인생퍼즐게임에서 가장 우선으로 해야 할 일 기억하세요.
3. 행복이 자기 가운데 있게 하기 위해서 해야 할 일 기억하세요.
4. Joy of Being의 의미를 기억하세요.
5. 인생그래프의 5가지 단계를 기억하세요.

Part II. 내가 꼭 찾아야 할 것

행복을 꿈꾸는 것은 모든 이들에게 있어서 특권이다. 살아가면서 언제인가 나도 모르는 사이에 꿈의 날개가 꺾이게 되고 미처 꺾인 줄도 모른 채 살다가 꿈을 날려버리는 것이 바로 불행한 삶인 것이다. 행복한 내 인생을 만들어가는 첫 단추는 바로 자신을 바로 아는 것부터 실행하는 것이다.

<Key note>

- 남은 남이다. 남과 비교하지 말 것. 내 안에서 찾아낼 것.
- 내 인생의 조력자들을 십분 활용할 것.
- 본연의 모습과 현재의 모습이 언제부터 달라진 것인지 찾아낼 것.

- 삼위일체형 자기 평가

행복한 직업이라는 것은 결국 자신의 존재감과 정체성이 충분히 발현되어 궁극적으로 사회에 공을 베풀 수 있는 활동을 말하는 것이다. 그렇기 때문에 무엇보다 자신만의 특성에 가장 적합한 요소들로 구성되어야 한다. 나의 행복한 진로를 설계하기 위해서 자신의 평가에 필요한 최적의 구성요소는 크게 3가지로 분류할 수 있으며 이를 이용한 분석방법이 바로 <삼위일체형 자기평가방식>이다.

<삼위일체형 자기평가방식>을 구성하는 세 가지 요소들은 자신이 가장 좋아하는 선호종목, 자신의 성향과 진출분야, 자신이 타고난 재능 등이 있다. 다음에서 제시하는 각각의 요소들에 대한 개념을 충분히 이해한 후에 비로소 자신을 객관적으로 평가하도록 한다.



<Key note>

- 당신에게는 성향과 재능적 요소에 따라 최소한 100가지 조합의 진로유형이 내재되어 있다. 이러한 당신의 잠재력은 무한한 가능성을 입증하는 것이다.
- 행복한 진로설계란, 자신을 바로 알고 그 결과에 따라 수립한 목표를 향해 계속해서 도전해 나가는 과정이다.
- 당신이 선택할 것은 바로 ‘객관적으로 자신을 평가하고 그 결과를 인정하여 받아들여야 한다.’는 것이다.
- 자신을 바로 알고, 자신을 인정하고, 자신을 사랑할 때 비로소 행복이 곁에 와 있음을 깨달게 될 것이다.

<제 1 요소. 나의 선호종목은?>

자신이 가장 좋아하는 것을 도출하도록 하고 그것이 갖고 있는 본질을 생각해야 한다. 예를 들어 화장품을 가장 좋아한다면 화장품이 갖고 있는 본질 중에서 ‘아름다움’ ‘예뻐지는 것’ 등과 같은 본질이 바로 당신이 좋아하는 것이 될 것이다.

<Key note>

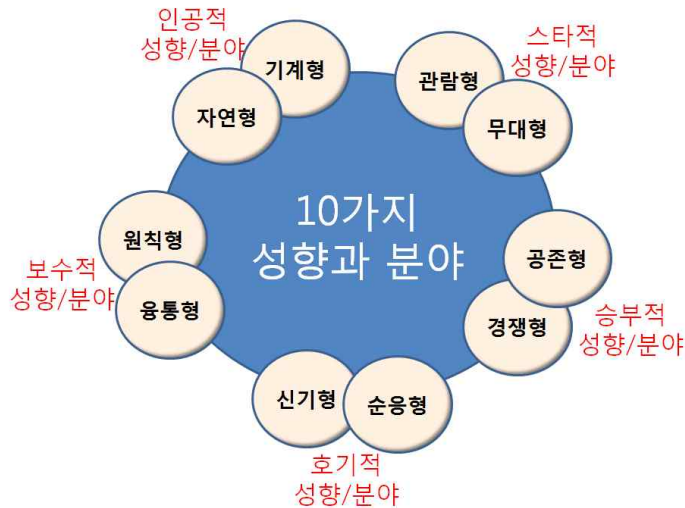
- 자신이 좋아하는 대상은 탐이 나도록 갖고 싶은 것, 평생 함께 해도 좋을 것 등이다.
- 자신이 좋아하는 대상뿐만 아니라 그것과 연관된 활동을 파악하라.
- 자신이 좋아하는 대상의 본질적 의미를 파악하여 추구해야 할 목표로 삼아라.

<제 2 요소: 나의 성향과 분야>

성향은 자신의 성격과 취향에 대한 특징을 나타내는 것으로 여기에서 말하는 성향과 분야는 당신이 평생토록 몸담고 싶은 업무계통 즉, 당신의 활동무대로 적합한 것이 무엇인지 알아내는 것이다. 성향은 자기가 좋아하는 것이 아니라 자신의 고유한 스타일을 나타내는 것이다. 따라서 ‘나는 이런 성향이 좋아!’ 라고 찾는 것이 아니라 자신의 스타일을 잘 나타내 주는 것으로 선택해야 합니다.

• 성향과 분야 10가지 유형

성향과 분야는 모두 10가지 유형으로 구분되어 있다. 이 10가지 유형 중에서 당신에게 가장 이상적인 것을 찾아야 한다. 가장 이상적인 것이라는 뜻은 평생 동안 그 분야에 있을 것인가? 하는 가정에 얼마나 부합하는지에 따라 판단하면 된다.



수월하게 찾을 수 있는 방법 중에 하나는 유전적 환경을 살펴보는 것이다. 부모와 친척들이 주로 활동하는 분야에서 공통점을 찾아낸다면 그것이 바로 당신이 자연스럽게 활동할 수 있는 분야이기도 하다. 그렇게 하여 10가지 유형 중에서 우선순위를 정할 수 있으며 최종적으로는 자신이 평생 몸담을 분야가 무엇인지 모습을 드러내게 된다.

각 유형에 대한 개념 설명을 잘 이해하고 난 후 자신에게 가장 적합한 성향과 분야는 어느 것인지 최종적으로 선택하고 10가지에 대한 우선순위를 정하도록 한다.

<Key note>

- 유전적인 성향과 재능을 찾아내는 것이 가장 수월한 방법이다.
- 유전적 탐색이 어렵다면 자신의 이상형을 찾아낸다.
- 자신에게 어울리는 직함이 무엇인지 찾아낸다.

<제 3 요소. 나의 재능은?>

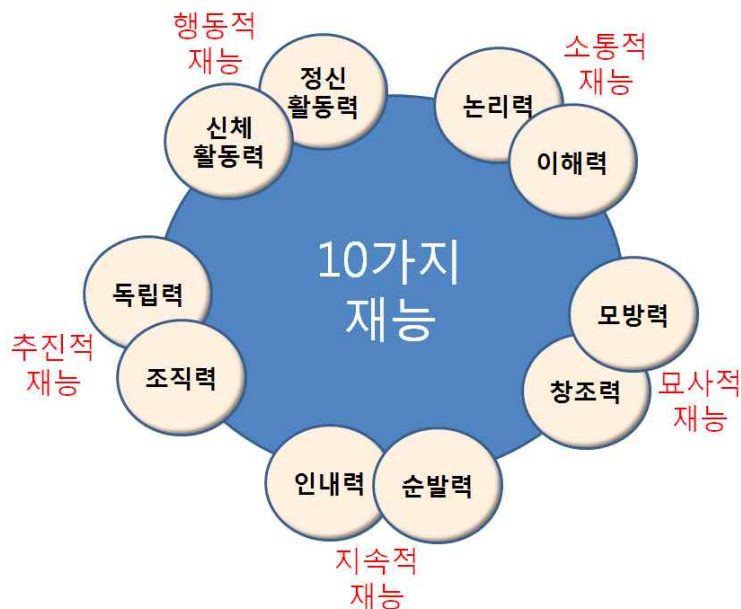
재능은 선천적으로 타고나는 능력으로 절대로 남보다 우월한 것을 의미하지 않는다. 뛰어난 능력을 말하는 것이 아니고 자신이 할 수 있는 일이나 능력 중에서 가장 쉽고 자연스럽게 되는 것을 찾으려 한다.

재능에 대한 평가에서 어려움을 겪는 이유 중에 대표적인 것이 바로 *남보다 뛰어난 것을 찾으려는 잘못된 생각*에서 비롯된다. 난 왜 남들보다 잘하는 것이 없을까? 하는 것은 어릴 적부터 남들과 비교하는 잘못된 관습에서 시작된 것이기 때문에 설령 어렵게 느껴질지는 몰라도 자신에게 집중하여 찾아낸다면 의외로 수월하게 찾을 수도 있다.

재능에 대한 유형도 역시 10가지로 구분하여 제시되었으므로 그 중에서 가장 자신있는 유형을 선택하여 최종적으로 자신의 능력을 평가하는 대표유형으로 활용하도록 한다. 재능에 대한 포괄적인 개념을 설명하고 있기 때문에 소위 말하는 공부를 잘한다, 축구를 잘한다, 무용을 잘한다 등과 같은 표면적인 능력을 생각하지 않도록 한다. 더욱 근본적인 능력의 유형을 제시하였으므로 설명하는 유형별 개념을 잘 숙지하도록 한다.

<최종 선택을 쉽게 하는 방법>

1. 당신은 10가지 능력을 모두 갖고 있으며 우선순위가 존재합니다.
2. 5대 그룹으로 나누어진 재능은 서로 대립되는 2가지로 구성되었습니다. (예를 들면 소통적 재능 그룹은 논리력-이해력)
3. 5대 그룹별로 당신의 능력을 잘 나타내는 재능을 각각 1개씩 선택하여 모두 5개의 상위 재능을 도출합니다. 내가 평생 발휘해야할 능력이라면 어느 것이 더 자신있는가?
4. 선택한 상위 재능 5개에 대한 순위를 1위부터 5위까지 매깁니다.
5. 하위 재능 5개에도 순위를 6위부터 10위까지 매깁니다.
6. 성향/분야와 마찬가지로 상위와 하위 순위를 종합적으로 상대평가하여 최종적인 순위를 1~10위까지 매깁니다.



<자기평가 해석을 위한 절차>

① '선호종목'에서 도출된 내용을 처음 칸에 기입한다.

② '성향/분야'와 '재능' 유형들에 대한 자신의 평가결과 중 최우선순위를 아래 워크시트에 먼저 기입하고 해당 유형이 선택된 이유나 배경을 기입한다.

③ 결과로 도출된 '선호종목', '성향/분야', '재능'의 내용들을 토대로 자신이 평생 함께 하고 싶은 종목과 주로 활동할 분야 그리고 거기에서 발휘할 능력을 종합적으로 해석한다.

<삼위일체 평가 사례>

삼위일체 평가항목		선택이유/배경	종합적 해석
요소	평가 결과		
선호 종목	먹는 것	자연식재료가 예뻐 새로운 맛 호기심	음식을 직접 만들거나 음식생활에 대하여 설명하고 가르치는 교육서비스업계에 진출하여 활동하는 것이 바람직함.
성향 분야	원칙적 성향분야	부모님 교육계 종사 규칙 준수가 편함	
재능	신체 활동력	손재주가 있음 부지런히 돌아다님	

위의 사례는 워크시트 작성에 도움을 주기 위해 단편적인 측면만을 소개하고 있다. 만일 평가 내용에서 상위 요소들의 구분이 모호하거나 혼재되는 사람이라면 다음에서 설명하는 '삼위일체 Top 3로 보는 나의 진로'를 참고하도록 한다.

<사례: 삼위일체 Top 3로 보는 나의 진로>

요소	우선 순위		중간 평가	나의 진로 종합평가
선호 종목	옷, 춤, 음악		예술적인 면을 남에게 보여주기 위해 지속적으로 새로운 것으로 승부를 추구하는 분야	예술적이고 시선을 끌어들이는 소재를 대상으로 유행에 민감하고 사람들이 원하는 품목을 발 빠르게 만들어 제공함으로써 승부에 도전하는 사업분야에 적합한 유형
성향 분야	1	신기추구형		
	2	경쟁형		
	3	무대형		
재능	1	신체활동력	관찰력이 뛰어나며 즉각적인 반응을 행동에 옮기는 능력이 우수함	예) 패션브랜드 사업가, 공연기획제작자 등
	2	순발력		
	3	모방력		

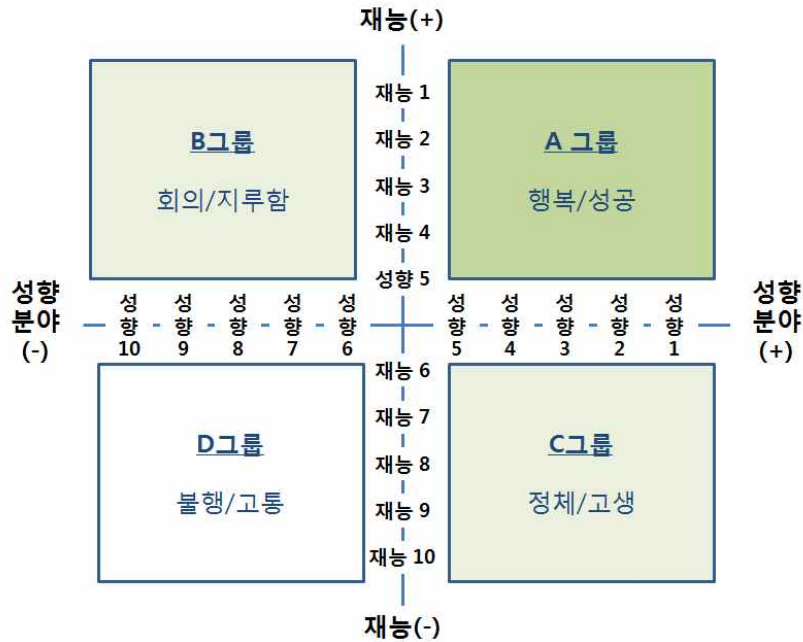
여기에서 그려보는 큰 그림은 자신의 인생그래프에서 전성기에 해당하는 40대 이후의 모습이므로 그것을 기준으로 30대와 20대에 학습적으로 경험해야 할 것들을 순차적으로 그려본다면 그것이 바로 목표를 위한 추진과제에 해당되는 내용들이 될 것이다.

<Key note>

- 절대로 내 직업은 무엇인지 궁금해 하거나 찾고자 하지 말 것!
- 나의 진정한 모습을 찾기 위한 작업이지 특정한 직업을 찾아주는 것이 아니기 때문이다.
- 특정한 직업만을 생각하는 순간 미래에 대한 걱정과 후회로 좌절을 겪게 될 수 있다.

• 자기미래 사분면 분석

앞에서 자신의 유형에 대하여 대략적인 윤곽을 이해했다면 보다 구체적으로 자기 성향에 따른 분야와 재능에 의한 결합을 통해 행복을 추구하기 위해 이상적으로 나아갈 방향과 목표를 구상해야 한다. 그것을 쉽게 이해하기 위해 4사분면으로 구분하여 정리하는 것이 필요하다.



자기미래 사분면분석표를 활용하는 방법은 A그룹에서 상호 대칭이 되는 재능과 성향/분야들을 상호 연계하여 자신에게 가장 적합한 목표를 찾아가는 것이다. 자기평가에서 성향/분야와 재능적 요소 각각 10가지씩을 편의상 상위 5개, 하위 5개로 구분하였다면, 성향/분야와 재능적 요소에서 각각 5개씩의 세부유형들을 상호 조합하여 상위와 하위 두 그룹에서 각각 25개 (5*5=25)의 조합들을 만들 수 있게 된다.

- 자기 목표의 해석

자기 목표를 구체화하는 작업에서 가장 경계해야 할 일이 몇 가지 있는데 우선 자기 평가 결과에 대하여 확고한 신뢰가 있어야 한다. 자신의 성향에 따라 도출된 진로분야와 타고난 재능을 토대로 설정한 내용을 검토하여 확신이 서지 않는다면 세부내용에 대한 이해가 잘못되었거나 아니면 객관적이고 사실적인 평가가 이루어지지 않았다고 볼 수 있다. 그러므로 평가항목에 대한 올바른 재해석과 사실적인 평가를 통해 명확한 결과를 도출해야 한다.

그 다음으로는 자기 목표를 ‘특정 직업’으로 한정짓지 말아야 할 것이다. 대다수의 사람들이 오류를 범하기 쉬운 부분으로 자신의 성향과 재능으로 할 수 있는 일이 매우 다양하고 또한 시기별로 변화한다는 것을 감안하지 않고 하나의 직업만을 선택하여 목표로 삼는다면 여러 변수들에 대해서 대처할 수 없게 되는 것이다.

마지막으로 경계할 것은 자기의 목표가 실현가능한 것인지를 판단해야 할 것이다. 추상적인 개념과 범위를 목표로 설정한다면 결국 현실성이 결여되어 상상속의 목표로 그치게 될 것이기 때문이다. 자신의 재능을 실현할 수 있는 최종적인 형상을 만들어 내는 것이 무엇보다 중요하며 그 형상 속에 자신의 성향과 재능이 함축될 수 있도록 해야 한다.

결론적으로 명확한 꿈의 해석을 위해서는 전문가와의 상담을 통해 더욱 사실적이고 객관적인 평가결과를 도출하여 자신의 성향과 재능을 명확하게 반영하는 목표가 될 수 있도록 해야 한다.

<Key note>

- 자기평가의 결과 해석은 전문가의 도움이 필요
- 자기미래의 사분면에서 행복한 A그룹으로 목표를 맞출 것
- 현재의 직업활동에서 A그룹으로 이동하기 위한 방법을 찾을 것

<핵심 정리: 내가 찾아낸 것들>

1. 당신의 어릴 적 모습과 현재의 모습에서 차이가 있다면 그 이유를 찾으셨나요?
2. 진정한 당신의 성향과 그에 적합한 진출분야는 무엇인가요?
3. 당신의 대표적인 재능은 무엇인가요?
4. 당신이 찾아낸 행복한 A 사분면의 모습은 무엇인가요?

Part III. 제이오비: 내가 꼭 해야 할 것

- 꿈을 내 것으로 만들어라.

꿈이 구체적인 형상을 갖추지 못하면 이제껏 고민한 자신의 미래에 대한 생각들은 한낱 뜬구름에 지나지 않는다. 꿈은 누구나 소망하는 목표가 아니라 하늘이 자신에게 내려준 역할을 가장 훌륭하게 해 내는 모습이 되어야 한다. 자신의 꿈을 반드시 이뤄주는 <절-구-통>을 기억하라.

- 거꾸로 인생 설계

자신의 꿈을 형상화하는 방법에서 현재 도출한 자신의 미래 목표에서 발전시켜 나가는 방법이 어렵다면 역으로 미래의 모습을 상상하여 그려보는 것이 도움이 된다. 내가 죽고 난 후에 세상 사람들이 나를 어떤 사람으로 기억해 줄 것인가? 즉, 나는 무슨 일을 했던 사람으로 기억할까? 혹은 자기의 묘비에는 세상에 어떤 기여를 하고 간 사람으로 기록되어 있길 바라는지? 이런 질문에 스스로 마음에 드는 답은 무엇인지 잘 생각해 보도록 한다.

- 꿈과 현실은 같은 것이다

자신이 좋아하는 것을, 자신에게 적합한 분야에서, 자신의 천부적 재능을 바탕으로 펼쳐낼 때 이를 수 있는 궁극적인 목표를 자신의 꿈으로 결정한다면 결국 그 꿈을 향해 전개해 나가는 인생 계획이 얼마나 현실적인 것인지 알게 된다. 많은 사람들이 꿈에 대해 잘못 알고 있기 때문에 현실적인 삶과 동떨어진 이상만을 추구하며 방황하고 있는 셈이다.

<Key note>

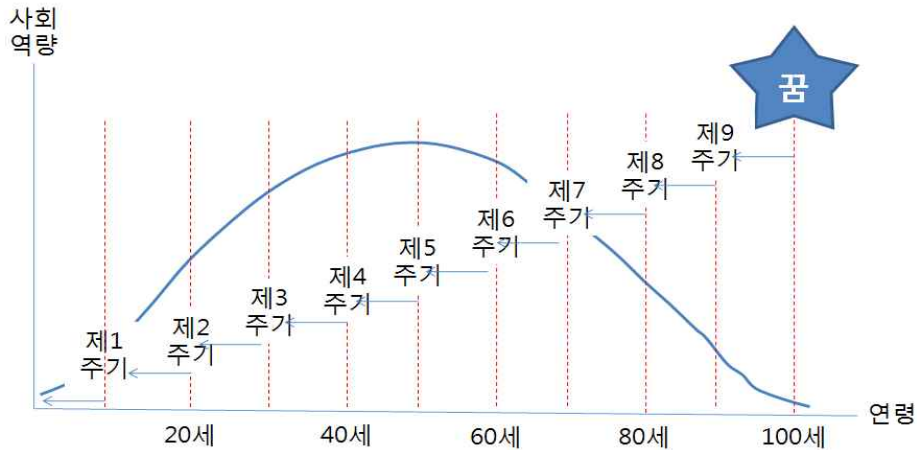
- 꿈은 궁극적인 인생 목표를 표현하는 구체적인 형상으로 제시할 것
- 타고난 재능을 후세에 길이 전해줄 수 있는 가치적인 성과물
- 꿈과 현실은 튼튼한 연결고리로 이어진 관계

- 인생의 마스터플랜

인생 마스터플랜을 세우는 방법은 자신의 꿈이 형상화되는 단계에서부터 거꾸로 내려오는 것인데 주로 10년 주기로 목표를 세운다. 인생그래프를 참고해 보면 인생 마스터플랜의 주기표를 만들 수 있다.

인생을 거꾸로 계획해 보면 자신이 처해 있는 지금의 현실에서 무엇을 준비해야 하는지 찾을 수 있게 된다. 만일 지금 나이가 23세라고 한다면 자신의 꿈에서 거슬러 내려오면서 30세에 갖추어야 할 것들이 무엇인지 알게 되고 결국 그것을 성취하기 위해 20대에 해야 할 일들이 무엇인지 구체적으로 알 수 있게 되는 것이다. 그렇게 되면 20대에 준비해야 할 일들이 무엇인지

알게 되고 현재 23세에는 무엇을 우선순위로 추진해야 하는지 파악할 수 있다. 이렇게 함으로써 30대를 위한 10년 동안의 준비사항이 계획되고 그에 따라 바로 지금 자신이 해야 할 일이 무엇인지 명확하게 나타나서 그 일에 집중할 수 있게 된다.



• 인생의 4대 기둥: 강인무재

<마이 제이오비>에서는 주로 자신의 역할을 중심으로 하는 직업활동에 초점을 맞추고 있지만 궁극적으로는 행복한 삶을 위한 조건들을 설명한다. 인생의 마스터플랜을 수립함에 있어서 고려해야 할 4가지 요소가 있는데 이를 행복한 인생을 위한 4개의 기둥이라고 말하고 싶다. 즉, 행복해 지기 위해 절대적으로 균형을 맞추어 살아가야 할 필수적인 요소 4가지는 바로 강(康), 인(人), 무(務), 재(財) 이다.

<Key note>

- 꿈의 형상에서 거꾸로 10년 주기로 인생 마스터플랜을 세울 것
- 행복한 인생을 위한 4가지 기둥, 강인무재의 균형을 잡을 것
- 연간 계획을 통해 지금 해야할 일을 명심할 것

• 지금부터 변화하라

유명 스포츠 브랜드인 나이키 광고를 보면 항상 나오는 문구가 바로 'Just do it' 이다. 스포츠 활동에 있어서 매우 적합한 문구라고 생각한다. 아주 간결하지만 그 메시지는 강렬하다. 아무 이유가 없다 하기로 했다면 그냥 하면 되지 무슨 말이 필요하겠는가. 거창하고 치밀한 계획은 오히려 방해가 될 수 있다. 목표가 명확하게 정해지고 해야 할 일들이 주어졌다면 이제는 Just do it 이다. 생각하고 떨 것인지 뛰고 나서 생각할 것인지는 자유이지만 변화를 추구한다면 이제는 뛰어야할 시점이다.

- 매일 행복이 자라는 백감자

‘백감자’는 일백 百, 느낄 感, 스스로 自 로 조합된 말이다. 즉, 자기 자신을 100% 느끼도록 하라는 의미이다. 백감자는 아침에 일어나자마자 바로 실시한다. 아침에 눈을 뜨고 난 후 자신의 몸과 마음의 상태를 대략적으로 측정한다. 아침에 일어나자마자 점검을 하고 하루 일과 중에도 수시로 자가 진단을 하여 현재의 컨디션이 몇 % 가동 중인지 확인하고 그 부족한 부분의 원인이 육체적인 것인지 정신적인 것인지 찾아내어 100%로 보충할 수 있도록 노력하는 것이 필요하다. 그리하여 잠자리에 들 때에는 반드시 80~90% 이상으로 충족된 상태가 되는 것이 매일의 목표가 되는 것이다. 이렇게 백감자 프로그램을 통해 항상 자신감이 충만하고 건강해 지는 삶을 영위하도록 한다.

<Key note>

- Just do it, 변화하기 원한다면 지금부터 시작하라.
- 관리하지 못하는 변화는 오히려 위험할 수 있다.
- 자신을 100% 느끼게 된다면 자심감과 건강을 다 이룬 셈이다.

<핵심 정리: 나의 변화된 모습>

1. 당신 꿈의 구체적인 형상은 무엇인가요?
2. 당신의 <인생 마스터플랜>을 10년 주기로 만들어 보세요.
3. 당신 인생에서 필요한 <강-인-무-재>는 무엇인지 구체적으로 작성해 보세요.
4. 당장 변화해야 할 것과 관리해야 할 내용들을 정리해 보세요.
5. 지금 당신의 백감자는 몇 % 입니까? 100%가 되려면 무엇이 필요한지 처방을 내리세요.