| 글_최가영 기자 |

초지일관! 신년목표 꾸준하게 지켜보자

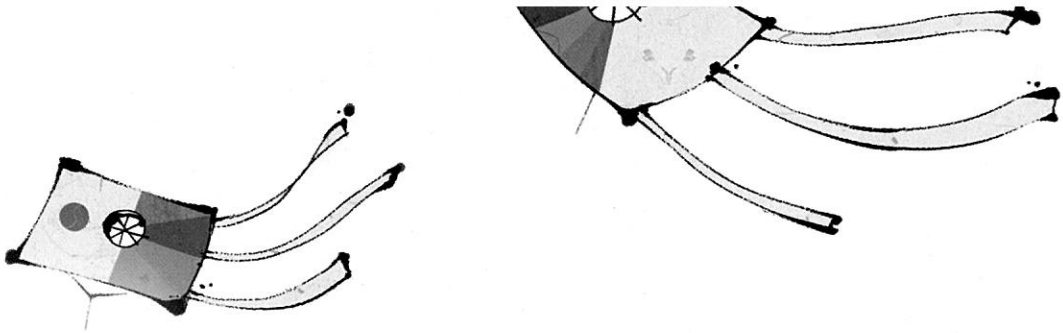
새해가 다가오면 남녀노소 누구나 시작하는 일, 바로 신년계획 세우기! 사업계획, 학업계획, 독서계획 등 종류만 해도 수십 가지. 하지만 야심차게 세운 계획도 1월이 가고 2월이 다가오면 어느덧 작심삼일 잊어버리기 십상이다. 2013년 계사년, 작심삼일이 아닌 초지일관의 자세로 알찬 신년목표를 달성해보자.

목표는 구체적으로 세워라

구체적인 신년계획을 세우는 것이 무엇보다 중요하다. 먼저 신년에 꼭 이루어야 할 목표 5~10개 정도를 키워드로 적어보자. 그 중에서 연속성이 필요한 목표와 연속되지 않은 목표를 구분해야 한다. 예를 들면 '체중 감량하기'와 '아침 운동하기'는 연속성이 있는 목표. 이렇게 연속성이 있는 목표들은 하나의 카테고리로 묶어 통합하는 것이 좋다. 다음 단계로 시행기간과 방법을 구체적으로 세워야 한다. 영어공부를 하겠다! 라고 다짐을 했다면 '영어 실력을 향상시켜야지' 라고 막연히 생각할 것이 아니라 '일주일에 영어단어 500개씩 외우기' 혹은 '세 달 뒤 수능 모의고사 외국어영역에서 20점 이상 올리기' 등의 세부 목표를 세우는 것이 더 효과적이다.

달력을 활용해 월별 목표 분리하기

새 해와 함께 가장 먼저 바뀌는 것이 바로 달력. 이 달력과 형형색색의 사인펜, 포스트잇을 활용해 작심삼일을 타파해보자. 먼저 월별로 자기가 세운 목표를 분리해보자. 한 달에 너무 많은 목표를 넣다보면 목표를 지키기 어려울 수 있으므로 조금은 여유롭게 세우는 것이 중요. 인생에는 생각보다 변수가 많다. 또 포스트잇에 매달 지켜나갈 계획들을 미리 적어서 달력 밑에 붙여놓자. 그러면 달이 바뀔 때마다 달력을 넘기면서 옮겨 붙이며 새해 초 다짐했던 계획들을 다시 한 번 상기할 수 있을 것이다. 이렇게 작업을 마친 달력을 잘 가지고 있다가 다음 달이 시작되기 하루 전쯤에 조금만 더 구체화 시키면 큰 무리 없이 목표를 진행해 나갈 수 있다.



세우기보다 지키기가 더 힘든 신년계획. 자신의 목표를 주변 사람들에게 알리는 것도 목표를 끝까지 지키는데 큰 도움이 된다. 지인과 함께 간단한 '신년계획 지키기 서약서'를 만들거나 '신년계획 달성 수첩'을 만드는 것도 좋다.

주변에 나의 다짐 알리기

세우기보다 지키기가 더 힘든 신년계획. 자신의 목표를 주변 사람들에게 알리는 것도 목표를 끝까지 지키는데 큰 도움이 된다. 예를 들어 배낭여행을 계획했다면 가족이나 주변의 친구들에게 자신의 굳은 의지를 알리고 "배낭여행 자금을 모아야 하니까 저렴한 식당에 가거나 군것질을 줄이지"라고 솔직하게 도움을 요청하는 것도 하나의 방법. 또한 지인과 함께 간단한 '신년계획 지키기 서약서'를 만들거나 '신년계획 달성 수첩'을 만드는 것도 좋다. 계약서에 자신이 정해놓은 신년계획을 달성할 경우 스스로에게 줄 선물 목록을 적어놓거나, 지키지 않으면 벌금을 내거나 벌칙을 받을 것이라는 조건을 걸어두고 수첩에 매일 달성률을 O, X로 기록하다 보면 느슨해진 마음을 다잡는데 도움이 된다. 예를 들면 가족이 있는 자리에서 금연서약서를 작성하고 100일 동안 금연을 지켰을 경우 용돈 인상받기, 지키지 않았을 경우 벌금 1만 원 내기 등. 성공할 경우 원하는 목표를 달성했다는 성취감과 함께 자신에게 선물을 함으로써 굉장한 뿌듯함을 느낄 수가 있다.

특별한 버킷리스트 세우기

버킷리스트는 내 생애 꼭 하고 싶은 일, 꿈을 달성하기 위해 스스로 실천하겠다고 자신과 다짐한 약속 목록. 세계적인 인류학자 존 고다드는 어릴 적 127개의 꿈의 목록을 적었고 현재 그 꿈 중 110개를 성취한 걸로 유명하다. 이집트의 나일강 탐험하기, 서아프리카의 니제르강 탐험하기 외에도 호주 원주민들의 문화 답사하기, 에베레스트 등반하기, 비행기 조종술 배우기, 동양의 지압술 배우기, 대학교에서 지압술 배우기 등. 평소 자신이 꿈꿔왔던 독특한 버킷리스트도 신년을 맞아 세워보자. 존 고다드는 이렇게 말했다. "지금까지 살아온 당신의 인생을 돌아보라. 그리고 '만일 내가 1년을 더 산다면 무엇을 할 것인가'에 대해 생각해보라. 우리 모두는 마음 속에 각자가 하고 싶은 일들을 갖고 있다. 미루지 말고 지금 당장 해보라"