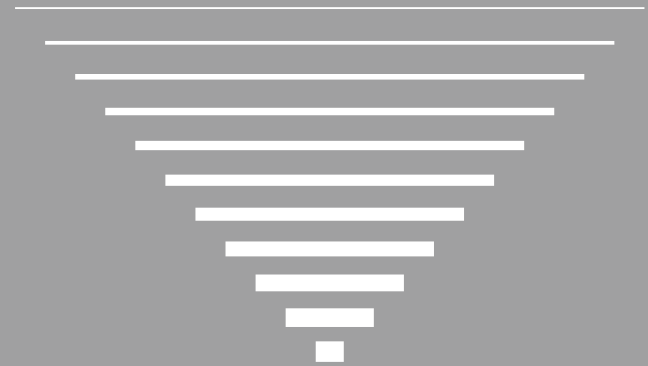


# 11장



**웰빙을 고려한  
목표달성 및  
삶의 최적화 전략**

## ▶ 균형 잡힌 삶을 위한 웰빙 전략

인생 후반전의 성공적인 여정은 목표달성을 넘어 균형 잡힌 접근이 필요하다. 웰빙은 단순한 신체적 건강을 넘어 삶의 다양한 영역에서 느끼는 충만함과 만족감을 의미한다.

### 웰빙의 7가지 핵심 영역\*

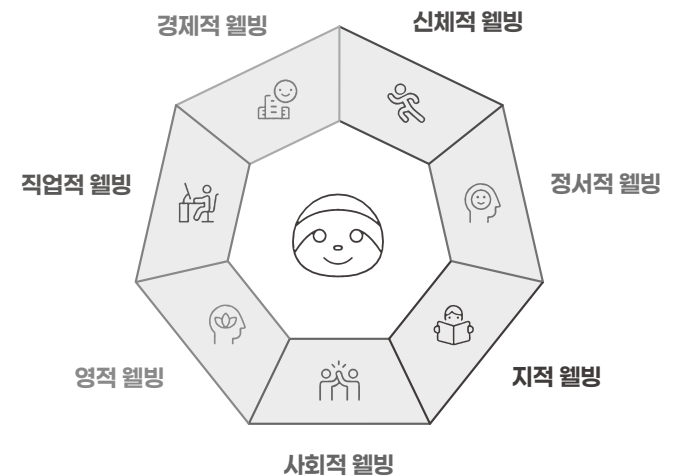
- **신체적 웰빙**: 적절한 운동, 균형 잡힌 영양, 충분한 수면, 정기적 건강 검진
- **정서적 웰빙**: 감정 이해와 표현, 스트레스의 건강한 관리 능력
- **지적 웰빙**: 호기심 유지, 새로운 기술과 지식의 지속적 습득
- **사회적 웰빙**: 의미 있는 관계 형성과 유지, 사회적 지원 네트워크 구축
- **영적 웰빙**: 삶의 의미와 목적 탐구, 자신보다 큰 존재와의 연결감
- **직업적 웰빙**: 일에서 의미와 성취감 경험, 재능과 열정 활용

\* 1976년에 빌 헤틀러(Bill Hettler) 박사에 의해 6가지 웰빙 영역이 구조화되었다. 이 책에서는 현대 사회에서의 경제적 웰빙의 중요성을 감안하여 이를 추가하여 7가지로 제시하였다.

기회

- **경제적 웰빙**: 재정적 안정과 자유, 자원의 효과적 관리, 미래를 위한 준비

빌 헤틀러 박사<sup>10)</sup>는 웰빙 영역들을 수레바퀴 형상으로 표현을 했다. 바퀴가 전반적으로 균형이 잡혀 있을 경우에는 바퀴가 잘 굴러갈 것이고, 그렇지 않다면 덜컹거림이 있을 것이다.



|그림 4| 웰빙 수레바퀴

## 웰빙 자가 진단 도구: 웰빙 수레바퀴

웰빙 수레바퀴는 각 웰빙 영역의 현재 상태를 점검하고 균형적 발전을 계획하는 도구이다. 각 영역을 0~10점으로 평가하여 시각화하고, 개선이 필요한 영역을 위한 행동 계획을 수립한다. 모든 영역을 동시에 개선하기보다 1~2개 우선순위 영역에 집중하는 것이 효과적이다.

웰빙 영역	현재 점수(0~10)	목표 점수(0~10)	개선을 위한 행동 계획
신체적 웰빙			
정서적 웰빙			
지적 웰빙			
사회적 웰빙			
영적 웰빙			
직업적 웰빙			
경제적 웰빙			

## ▶ 조화와 자아실현의 동시 추구 방법

인생 후반전에서는 ‘조화’와 ‘자아실현’이라는 2가지 중요한 가치를 동시에 추구할 필요가 있다. 조화는 삶의 다양한 영역 간의 균형과 통합을 의미하며, 자아실현은 자신의 잠재력을 최대한 발휘하고 진정한 자아를 표현하는 것을 의미한다.

### 조화와 자아실현의 통합적 전략

1. **핵심 가치 중심의 우선순위 설정**: 자신의 핵심 가치와 열정을 명확히 파악하고, 이를 중심으로 시간과 에너지 배분의 우선순위를 설정한다.
2. **중요한 소수에 집중**: 모든 영역에서 완벽을 추구하기보다 자신에게 가장 중요한 2~3개 영역에 집중하여 깊이 있는 만족과 성취를 경험한다.
3. **시너지 영역 발견**: 여러 웰빙 영역에 동시에 기여할 수 있는 활동을 찾는다. 예를 들어, 가족과 함께하는 하이킹은 신체적, 정서적, 사회적 웰빙을 동시에 증진할 수 있다.
4. **시기적·계절적 접근**: 인생의 특정 시기나 계절에 따라 중점

을 두는 영역을 조정한다. 예를 들어, 특정 프로젝트를 위해 일시적으로 직업적 영역에 더 집중하고, 이후에는 다른 영역의 균형을 회복하는 방식이다.

5. **정기적 성찰과 조정**: 주간 또는 월간 단위로 각 웰빙 영역의 상태를 점검하고, 필요에 따라 접근 방식을 조정한다.

## 사례 연구: 조화와 자아실현의 균형

### 김지현(52세, 기업 임원)

김지현 씨는 20년간 한 대기업에서 임원으로 성공적인 경력을 쌓았다. 그러나 건강 문제와 가족과의 소원한 관계로 인해 삶의 균형에 위기를 느꼈다. 그는 웰빙 수레바퀴 분석을 통해 직업적 웰빙(9점)은 높지만, 신체적 웰빙(3점)과 사회적 웰빙(4점)이 매우 낮다는 것을 깨달았다.

그는 이러한 불균형을 해소하기 위해 다음과 같은 전략을 채택했다.

- 주 4일 근무로 전환하여 금요일은 건강 관리와 가족 시간에 투자
- 매일 아침 30분 운동을 일상에 통합
- 월 1회 가족 여행 계획 수립

- 분기별로 웰빙 상태를 점검하고 조정

1년 후, 그의 웰빙 수레바퀴는 직업적 웰빙(8점), 신체적 웰빙(7점), 사회적 웰빙(8점)으로 더욱 균형 잡힌 모습을 보였다. 그는 “직장에서의 역할이 줄었지만, 오히려 집중력과 창의성이 향상되어 더 효율적으로 일할 수 있게 되었다”라고 말했다.

## ▶ 내가 원하는 삶을 위한 ERRC

ERRC(Eliminate-Reduce-Raise-Create 프레임워크<sup>17)</sup>)는 삶의 최적화를 위한 구체적 전략 수립에 도움이 된다. 이 방법은 ‘블루오션 전략’에서 활용되는 기업 혁신 도구를 개인 삶에 창의적으로 적용한 것으로, 현재 상태를 전략적으로 재구성하는 데 효과적이다.

## ERRC 템플릿

다음 템플릿을 활용하여 자신만의 ERRC 분석을 진행해보자.

ERRC 카테고리	설명	예시	나의 항목
제거 (Eliminate)	삶에서 완전히 제거해야 할 활동, 관계, 습관	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 불필요한 회의 참석</li> <li>• 독성 관계</li> <li>• 과도한 뉴스 소비</li> <li>• 자동적인 '예스맨' 태도</li> <li>• 타인의 기대에 맞추기 위한 활동</li> </ul>	
감소 (Reduce)	줄여야 하지만 완전히 제거할 필요는 없는 요소	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소셜 미디어 사용 시간</li> <li>• 불필요한 업무 시간</li> <li>• 과도한 소비 습관</li> <li>• 타인과의 비교</li> <li>• 수동적 엔터테인먼트 소비</li> </ul>	
증가 (Raise)	이미 하고 있지만 더 늘려야 할 활동, 태도, 습관	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가족과의 질적 시간</li> <li>• 건강 관리 활동</li> <li>• 자기 성찰 시간</li> <li>• 감사 표현</li> <li>• 적극적 경청</li> </ul>	
창조 (Create)	삶에 새롭게 도입해야 할 활동, 관계, 습관	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주간 디지털 디톡스 날</li> <li>• 새로운 취미 또는 기술</li> <li>• 멘토링 관계</li> <li>• 일상적 명상 습관</li> <li>• 개인 프로젝트</li> </ul>	

## ERRC 적용 사례

### 김도현(45세, 중견기업 회계 담당 차장)

김도현 차장은 세무 회계와 재무 관리로 바쁜 일상을 보내며 재경팀에서 성공적인 경력을 쌓았다. 그러나 최근 건강 문제와 번아웃 징후를 경험하며 삶의 방향성에 대한 재고가 필요하다고 느꼈다. 그는 ERRC 분석을 통해 다음과 같은 변화를 계획했다.

ERRC 카테고리	항목
제거 (Eliminate)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 형식적인 부서 회식 참석</li> <li>• 관심 없는 부가 업무 수락</li> <li>• 퇴근 후 회사 메신저 확인 습관</li> </ul>
감소 (Reduce)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 반복적인 보고서 작성 시간 (자동화 시스템 도입)</li> <li>• 불필요한 협의체 미팅 참석</li> <li>• 주말 결산 업무</li> <li>• 저녁 식사 후 재무 관련 걱정</li> </ul>
증가 (Raise)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 운동 시간</li> <li>• 신입 사원과의 질적 멘토링</li> <li>• 가족과의 식사 시간</li> <li>• 핵심 재무 분석에 집중하는 시간</li> </ul>
창조(Create)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주간 '집중 업무' 날(방해 없이 결산 작업에 집중하는 시간)</li> <li>• 평생 배우고 싶었던 통기타 레슨</li> <li>• 회사 사회공헌 프로그램 참여</li> <li>• 일일 명상 습관</li> </ul>

김도현 차장은 이 ERRC 계획을 6개월간 실행한 후 “업무량은 줄었지만 재무 분석의 질과 만족감은 오히려 증가했고 신체적, 정신적 웰빙이 크게 향상되었다”라고 보고했다.

## ▶ 웰빙 중심의 삶을 위한 실천 전략

지금까지 살펴본 웰빙 수레바퀴, 조화와 자아실현의 통합, ERRC 프레임워크는 모두 인생 후반전에서 더 균형 잡히고 만족스러운 삶을 위한 도구들이다. 이 도구들을 효과적으로 활용하기 위한 실천 전략을 몇 가지 제시한다.

### 일상의 의식화

삶의 변화는 일상의 작은 실천에서 시작된다. 무의식적인 습관과 패턴을 의식적인 선택으로 전환하는 ‘일상의 의식화’는 웰빙 증진의 핵심 전략이다. 주요 방법은 다음과 같다.

- **의식적 일과 시작**: 아침에 깨어난 후 첫 15분을 ‘자동화’ 모드

가 아닌 ‘의식적’ 모드로 보낸다. 이 시간에 호흡, 스트레칭, 의도 설정 등을 할 수 있다.

- **일상 활동의 명상화**: 식사, 걷기, 청소 등 일상적인 활동을 할 때 온전히 현재 순간에 집중한다.
- **디지털 소비 관리**: 스마트폰이나 컴퓨터 사용 전에 “이것이 내 웰빙에 어떻게 기여하는가?”를 질문한다.
- **관계 상호작용 의식화**: 대화할 때 정말로 경청하고, 의미 있는 대화를 나눈다.
- **일과 종료 의식**: 하루를 마무리하는 의식을 통해 하루를 성찰하고 내일을 준비한다.

### 에너지 관리의 최적화

웰빙을 위해서는 시간 관리보다 에너지 관리가 더 중요할 수 있다. 같은 24시간이라도 에너지 수준과 관리 방식에 따라 삶의 질이 크게 달라진다.

- **에너지 매핑**: 하루 중 자신의 에너지 수준이 가장 높은 시간대와 낮은 시간대를 파악한다.
- **에너지-업무 매칭**: 가장 중요하고 집중력이 필요한 일은 에너

지가 가장 높은 시간대에 배치한다.

- **에너지 회복 활동**: 짧은 산책, 명상, 심호흡 등 에너지를 빠르게 회복할 수 있는 활동을 일과 중에 정기적으로 삽입한다.
- **에너지 흡수원 관리**: 에너지를 지나치게 소모하는 활동, 관계, 환경을 식별하고 제한한다.
- **신체 리듬 존중**: 자신의 고유한 일주기 리듬을 존중하고, 이에 맞게 활동을 조정한다.

## 의미 있는 도전과 성장

인생 후반전에서도 지속적인 도전과 성장은 웰빙의 핵심 요소이다. 새로운 경험은 인지적 유연성을 유지하고 삶의 활력을 증진한다.

- **평생 학습자 정체성**: 배움이 끝났다고 여기기보다는 자신을 변화하는 환경에 끊임없이 적응하는 ‘평생 학습자’로 인식한다.
- **초보자의 마음가짐**: 새로운 분야에 접근할 때 겸손하고 호기심 많은 ‘초보자의 마음가짐’을 유지한다.
- **성장 영역 확장**: 익숙한 분야를 넘어 새로운 영역으로 관심을

확장한다. 예를 들어, 분석적 사고에 익숙한 사람이 예술적 표현을 탐구하는 것이다.

- **멘토와 멘티 역할**: 자신의 전문 분야에서는 멘토로, 새로운 분야에서는 멘티로 활동한다.
- **실패를 통한 학습**: 실패를 두려워하지 않고, 이를 학습과 성장의 기회로 활용한다.

## ▶ 마무리: 웰빙 중심의 통합적 삶을 향해

웰빙 중심의 삶은 단일한 목표달성을 넘어 신체적·정서적·지적·사회적·영적·직업적 영역의 균형 있는 발전을 추구하는 데 있다. 조화와 자아실현은 상호 보완적으로, 자신의 가치와 열정을 바탕으로 삶을 설계할 때 더욱 지속적이고 만족스러운 성취로 이어진다. ERRC 프레임워크와 일상의 실천 전략을 활용해 불필요한 요소는 줄이고, 본질적인 성장과 의미에 다가갈 수 있다. 인생 후반전은 성장과 통합의 새로운 기회이다. 모두가 자신의 방식으로 균형 잡힌 삶을 실현하길 바란다.

## 인생의 새로운 장을 향하여

### 여정의 마무리와 새로운 시작

당신은 LifeCraft 여정을 통해 자신을 깊이 탐색하고, 인생 후반전을 위한 나침반을 만들었다. “나는 누구인가”라는 질문으로 시작해 에니어그램으로 성격을 이해하고, 인생 테마와 강점을 발견하여 미래 비전과 구체적 전략을 수립했다. 이제 이 여정을 종합하고 앞으로 나아갈 방향을 제시하려 한다.

### 끝없는 성장과 도전의 자세

스티브 잡스는 스탠퍼드 대학 졸업식 연설<sup>18)</sup>에서 “Stay Hungry, Stay Foolish(항상 갈망하고, 항상 우직하게)”라는 말을 남겼다. 이 문구는 인생 후반전을 시작하는 우리에게도 깊은 울림을 준다. ‘항상 갈망하라’는 지식과 성장에 대한 끊임없는 열망을, ‘항상 우직하게’는 관습과 편견에 얽매이지 않는 태도를 의미한다.

뇌과학 연구에 따르면<sup>19)</sup> 우리의 뇌는 평생 새로운 신경 연결을 만들고 변화할 수 있는 ‘신경가소성(neuroplasticity)’을 가지고 있다. 즉, 나이에 상관없이 새로운 기술을 배우고, 새로운 습관을 형성하며, 새로운 사고방식을 발전시킬 수 있다. 평생 학습자로서 호기

심을 유지하고, 낯선 영역을 탐색하며, 실패를 배움의 기회로 보는 태도가 중요하다.

인생 후반전에서는 안정을 추구하는 경향이 강해질 수 있지만, 진정한 성장과 만족은 종종 우리의 안전지대 바깥에 있다. 점진적 도전을 통해 성공의 정의를 재구성하고, 실패로부터 회복하는 탄력성을 키워나가야 한다. 다음과 같은 방식으로 도전과 위험을 건강하게 수용할 수 있다.

### 의미와 유산 창조하기

인생 후반전을 의미 있게 설계하기 위해서는 역설적으로 ‘끝’을 명확히 생각해볼 필요가 있다. 스티븐 코비가 《성공하는 사람들의 7가지 습관》에서 제안한 ‘끝을 생각하며 시작하라’는 원칙에 따라 당신이 세상에 남기고 싶은 유산(legacy)은 무엇인지 고민해보자. 사람들이 당신을 어떻게 기억하길 원하는지, 어떤 가치와 원칙이 다음 세대에게 전해지길 바라는지 생각해보라.

단순한 ‘버킷 리스트’를 넘어 ‘삶의 의미 목록(Life Meaning List)’을 만들어보자. 이는 당신의 삶에 깊은 의미와 만족을 가져다줄 활동, 관계, 기여를 포함한다. 깊은 관계 형성, 창조적 표현, 지식과 지혜 전수, 사회적 기여, 개인적 성장 등의 영역에서 의미 있는 목표를 설정해보자.



## 삶의 주도적 설계자 되기

인생 후반전의 가장 큰 특권은 더 많은 자율성과 선택의 자유를 가질 수 있다는 점이다. 진정한 자유는 외부적 제약의 부재가 아니라, 자신의 본질과 가치에 따라 삶을 형성해나갈 수 있는 내적 역량을 의미한다.

HABIT 모델(자기성찰, 미래사고, 목적의식, 목표달성능력)을 활용하여 삶의 수동적 관찰자가 아닌, 적극적인 설계자가 될 수 있다. 이는 상황에 휘둘리지 않고, 자신의 가치와 목표에 부합하는 삶을 의식적으로 창조해나가는 과정이다.

인생은 계속 진행 중인 이야기로, 당신은 그 이야기의 저자다. 과거를 재해석하고, 현재 순간을 풍요롭게 하며, 미래의 가능성을 열어두는 태도가 중요하다.

## 지속적 성장과 나눔의 실천

LifeCraft 여정은 이 책을 덮는다고 끝나지 않는다. 같은 여정을 걷는 동료들과 ‘실천 커뮤니티’를 형성하여 배움을 공유하고, 서로에게 책임감을 부여하는 것이 도움이 된다.

자신의 여정을 심화할 수 있는 다양한 경로(심화 학습, 실천 프로젝트, 멘토링과 코칭)를 탐색하고, 얻은 통찰과 변화를 다른 이들과 나누어보자. 가르침은 배움의 가장 강력한 형태이기도 하다.

지금까지의 LifeCraft 여정을 돌아보며, 각 장에서 가장 의미 있

었던 통찰, 새롭게 발견한 것들, 도전적이었던 작업들을 성찰해보자. 당신의 사명 선언문과 핵심 가치를 다시 확인하고, 이것이 현재 삶에 어떤 의미를 갖는지 생각해보라.

## 마무리: 새로운 시작을 응원하며

이 책의 마지막 장까지 함께한 당신의 여정은 작은 성취가 아니다. 인생 후반전은 종착점이 아니라 새로운 가능성과 의미의 출발점이다. 변화와 성장의 과정은 결코 선형적이지 않으며, 도전과 좌절의 순간이 있을 것이다. 그럴 때마다 자신의 내적 나침반을 신뢰하길 바란다.

당신은 혼자가 아니다. 같은 여정을 걷는 많은 동료와 LifeCraft 커뮤니티가 함께하고 있다. “길이 끝날 때까지 여행이 끝난 것이 아니다. 여행자가 다른 길을 선택할 때까지 여행은 계속된다.” 당신의 새로운 여정에 축복이 함께하길 바란다.

## 감사의 글

퇴고를 마치고서야 감사의 글을 적게 되었다. 이 책은 나의 정체성의 표현인데, 이는 여러 귀인을 통해 형성되었다. 다음 책부터는 감사의 글은 짧아지겠지만, 첫 단독 저서이자 나의 시발점에 관련된 내용의 책이라 이 글을 기록으로 남기고 싶었다.

책의 전체적인 테마는 시크릿 에이전트처럼 주도적으로 자신의 삶을 개척해나가는 것인데, 나는 에이전트처럼 길러졌다.

어릴 적 서울의 변두리 동네에서 반장으로 구청에 민원을 제기하여 고질적인 ~~하수구~~ 문제를 해결하는 등 마을 환경을 개척해나가는 모습을 보여주신 어머니, 세계 각국을 누비며 LG 티비 세일즈맨으로서 활약하시던 작은 아버지를 보면서 세계를 누비며 세상을 개척하는 꿈을 꾸었다.

글로벌 인재의 조건이라는 책을 통해, 수업의 일환으로 내주시는 인생 계획을 세우라는 과제로, HRD(인적자원개발)라는 학문적 토대의 가르침으로 내 길의 등대 역할을 해주신, 지금은 고인이 되신 권대봉 교수님을 통해 세상과 호흡하는 HRD 분야의 학자로서 꿈을 키워갔다.

책에도 잠깐 등장하지만 소중했던 군생활, 나와 함께했던 병사

들, 동료들 그리고 당시에는 무섭기만 했지만 나에게 결정적인 기회를 주신 이광태 대대장님. 모두 나의 귀인들이다.

대학원에서 함께 수학하며 많은 토론을 거쳤던 현영섭 교수님, 박소연 교수님, 변정현 박사, 김세훈 교수, 정현선 교수 등 선후배님들. 나를 HRD 분야로 들어오도록 조언해주시고, 앞길을 보여주셨던 신범석 박사님. 항상 나의 길을 반보 먼저 가시며 길이 있음을 보여주신 박용호 교수님.

나의 사명과 가장 근접하게 활동하고 있던 회사인 한국리더십센터를 설립하고 운영하시고 내게 기회를 주고 멘토링을 해주셨던 대한민국 사회의 선구자 역할을 하신 김경섭 박사님. 그리고 과감히 뜻을 펼치는 모습을 보여주었던 나의 친구 연지원 작가, 그리고 멀찌기 바라보았던 당시 한국리더십센터의 멋진 선배님들.

꿈 같았던 LG 디스플레이 경영교육팀에서의 시간, 많은 도전을 하며 진정한 HRD 전문가로 성장할 수 있었던 그 시절 나의 잠재력을 알아봐주시고 키워주셨던 나의 영원한 팀장님. 고인이 되신 손화원 팀장님. 그리고 든든한 경영교육팀 선후배 여러분. 나의 교육을 거쳐간 많은 분. 이 과정에서의 진정한 산-학 협력의 모델을 보여주신 전북대학교의 봉현철 교수님.

체득한 지식을 펼칠 기회를 주었던, 그리고 지금도 무한히 주고 있는 태전그룹 오영석 회장님, 그리고 오경석 부회장님. 함께하는 박민영 부장님 이하 많은 동료.

꿈을 위한 채찍질을 아끼지 않으셨던 펜실베이니아 주립대에서 나의 박사과정 지도교수님이자 현재의 동료 윌리엄 로스웰 교수님. 그분의 전설적인 HRD에 대한 열정, 전문성 그리고 영향력. 나의 스승이자, 상사이자, 동료이자, 든든한 지원자인 웨슬리 도나휴 교수님.

커리어 개발 분야에서 롤모델과 멘토의 역할을 해주신 스펜서 나일즈 교수님. 나의 첫 커리어 쪽의 전문 스승 주디 에틴저 박사님. 엄마 같은 스승 말카 에델만. 그리고 미국 커리어개발협회<sup>NCD</sup>의 동료들.

나의 이론 기반 프로그램을 기꺼이 고려대학교에서 함께 보급하고 함께 고민하여 확장하고, 연구활동을 함께 해오신 계명대학교의 안성식 교수님, 그리고 한양대의 강은희 선생님. 든든한 지원자 양민희 선생님. 함께했던 강사님들, 학생들.

이 모든 분께 감사의 말씀을 전한다.

유학 생활 동안 뒷바라지를 포함하여 18개월된 아이와 아픈 몸을 이끌고 함께 모로코에서 3년 반을 생활하는 등 아직도 귀양살이하듯 무모해 보이는 도전에 함께해오고 있는 나의 아내. 아빠의 도전에 세트로 다니며 한국에 있었으면 꺾지 않아도 될 인종차별 등을 겪으며 단단해진, 세계 속의 한국인으로 잘 성장하고 있는 아들 예한. 이 두 분께 미안함, 사랑함, 감사함을 담아 이 책을 바친다.

## 참고문헌

- 1) Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1304\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1304_01)
- 2) Yoon, H. J. (2019). Toward agentic HRD: A translational model of Albert Bandura's human agency theory. *Advances in Developing Human Resources*, 21(3), 335-351. <https://doi.org/10.1177/1523422319851437>
- 3) Yoon, H. J. (2011). *The development and validation of the assessment of human agency employing Albert Bandura's human agency theory* [Unpublished doctoral dissertation, The Pennsylvania State University]. <https://etda.libraries.psu.edu/catalog/12221>
- 4) Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2, 21-41. <https://doi.org/10.1111/1467-839X.00024>
- 5) 샴잉 #ing. (2024). [#유크즈] G클 코리아 임원에서 50대 신입사원으로? YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=vsTW7AmDi7M>
- 6) 윤형준(2004). *경력 및 유형과 에니어그램 성격 유형의 관계*. 고려대학교 대학원 석사학위 논문. <https://www.riss.kr/link?id=T9582779>
- 7) Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: The Free Press.
- 8) Craig, N., & Snook, S. (2014). From purpose to impact. *Harvard Business Review*, 92(5), 104-111.
- 9) Gallup. (2021, May 21). People do their best performance when they start with purpose. <https://www.gallup.com/workplace/350060/people-best-performance-start-purpose.aspx>
- 10) Winfrey, O. (n.d.). Philanthropy. <https://www.oprahwinfrey.com/philanthropy>
- 11) Malala Fund. (n.d.). Malala's story. <https://www.malala.org/malalas-story>
- 12) Tesla, Inc. (n.d.). About. <https://www.tesla.com/about>
- 13) Jones, L. B. (1998). *The path: Creating your mission statement for work and for life*. Tyndale House.
- 14) 예: Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance

- performance? *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481–492. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.4.481>
- 15) Niles, S. G., & Harris-Bowlsbey, J. (2022). *Career development interventions in the 21st century* (6th ed.). Pearson Education, Inc.
  - 16) Hettler, B. (1976). *The six dimensions of wellness*. National Wellness Institute. <https://www.hettler.com/>
  - 17) Kim, W. C., & Mauborgne, R. (2005). *Blue ocean strategy: How to create uncontested market space and make the competition irrelevant*. Harvard Business Review Press.
  - 18) mgonee (2018, March 15). *Steve Jobs Stanford Commencement Speech 2005* [Video recording]. <https://www.youtube.com/watch?v=5R2EV5aoS8Y>
  - 19) 예: Bezzola, L., Mérillat, S., & Jäncke, L. (2012). The effect of leisure activity golf practice on motor imagery: An fMRI study in middle adulthood. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6(Article 67), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00067>