

인생 후반전을 성공적으로 이끌기 위해서는 명확한 비전뿐만 아니라 그것을 실현하기 위한 체계적인 전략이 필요하다. 전략 수립의 첫 단계는 현재 자신의 상황을 객관적으로 파악하는 것이다. 이를 위한 가장 효과적인 도구 중 하나가 바로 SWOT 분석이다.

SWOT 분석은 Strengths(강점), Weaknesses(약점), Opportunities(기회), Threats(위협)의 머리글자를 딴 것으로, 원래 비즈니스 전략을 수립하기 위해 개발된 도구이다. 하지만 이 도구는 개인의 경력 및 인생 계획에도 매우 유용하게 적용될 수 있다.

▶ 나를 위한 SWOT 분석 제대로 하기

SWOT 분석을 위해서는 다음 사항을 고려한다.

- 비전이나 목표를 명확히 하여 분석의 기준점으로 삼는다.
- 객관적이고 정직한 자기 평가를 위한 마음가짐을 준비한다.
- 직업, 재정, 관계, 건강 등 삶의 다양한 측면을 고려한다.
- 모호한 진술보다 구체적이고 측정 가능한 요소들을 식별한다.

효과적인 SWOT 분석을 위해 다음을 추천한다.

1. **브레인스토밍 시간 확보**: 충분한 시간을 두고 각 요소에 대해 생각을 정리한다.
2. **다양한 영역 탐색**: 직업 기술, 경험, 교육, 네트워크, 성격 특성, 가치관 등 다양한 영역에서 강점과 약점을 찾는다.
3. **피드백 활용**: 신뢰할 수 있는 사람들로부터 피드백을 받아 자신이 보지 못하는 강점과 약점을 파악한다.
4. **트렌드 조사**: 산업 동향, 직업 시장, 기술 발전 등을 조사하여 기회와 위협을 식별한다.
5. **과거 경험 반영**: 과거의 성공과 실패 경험을 통해 배운 점을 분석에 반영한다.

다음 QR 코드를 통해 SWOT 분석 템플릿을 다운로드받은 후에 작업을 이어가도록 하자. 또한 전체 SWOT 분석의 잘된 예시도 공유하니 작성 시 참고하도록 하자.



SWOT 분석 템플릿
다운받기



SWOT 분석 예시

1단계: SWOT 항목 도출

SWOT 분석의 각 요소에 대해 최소 4가지 이상의 항목을 도출하는 것이 좋다. 각 항목을 도출할 때 **분석의 기준점인 비전이나 주요 목표를 명기하고, 고려하도록 하자.**

- **강점**Strengths: 목표달성에 도움이 되는 자신이 보유한 특성과 역량
- **약점**Weaknesses: 목표달성을 방해할 수 있는 자신의 한계나 부족한 부분
- **기회**Opportunities: 목표달성에 유리한 외부 환경이나 상황
- **위협**Threats: 목표달성을 방해할 수 있는 외부적 장애물이나 위험 요소

다음은 요소별로 고려할 수 있는 질문들이다.

SWOT 요소	주요 질문	예시
강점 (S)	<ul style="list-style-type: none"> • 내가 특별히 잘하는 것은? • 다른 사람들이 인정하는 나의 강점은? • 내가 가진 독특한 기술, 자격, 네트워크는? 	<ul style="list-style-type: none"> • 20년 이상의 금융 산업 경력 • 강한 분석적 사고력 • 다양한 문화권 경험 • 광범위한 전문가 네트워크

약점 (W)	<ul style="list-style-type: none"> • 개선이 필요한 기술이나 지식은? • 해당 목표달성을 방해하는 습관이나 성격은? • 과거 성공을 방해했던 요소들은? 	<ul style="list-style-type: none"> • 디지털 기술 지식 부족 • 새로운 환경 적응에 시간 소요 • 업무-생활 균형 어려움 • 공개 발표 불안감
기회 (O)	<ul style="list-style-type: none"> • 새롭게 떠오르는 트렌드나 수요는? • 내 강점을 활용할 수 있는 시장 요구는? • 기술 발전이 제공하는 새로운 가능성은? 	<ul style="list-style-type: none"> • 원격 근무 확대로 지리적 제약 감소 • 시니어 전문가 경험 가치 인정 • 특정 분야 인재 부족 현상 • 온라인 교육을 통한 기술 습득 용이
위협 (T)	<ul style="list-style-type: none"> • 내 분야의 주요 장애물은? • 경쟁자들의 장점이나 불리한 시장 조건은? • 기술 변화가 내 기술을 구식화할 위험은? 	<ul style="list-style-type: none"> • 빠른 기술 변화로 인한 기존 기술 구식화 • 젊은 세대와의 경쟁 심화 • 불안정한 경제 상황 • 건강 문제 발생 가능성

2단계: SO, ST, WO, WT 전략 도출

SWOT 분석의 진정한 가치는 4가지 요소를 단순히 나열하는 데 그치지 않고, 이들을 결합하여 실행 가능한 전략을 도출하는 데 있다. 이를 통해 내부 요소(강점, 약점)와 외부 요소(기회, 위협)를 연결하여 통합적인 전략을 수립할 수 있다. SWOT 분석 사례의 내용과 다음 표의 내용을 대조하여 살펴보면 이해가 빠를 것이다.

전략 유형	설명	예시
SO 전략 (강점-기회)	강점을 이용해 기회를 최대한 활용하는 성장 지향적 전략	<ul style="list-style-type: none"> 금융 전문 지식과 분석력을 활용한 핀테크 컨설팅 의사소통 능력을 활용한 시니어 대상 멘토링 서비스
WO 전략 (약점-기회)	약점을 극복하기 위해 기회를 활용하는 자기 계발 전략	<ul style="list-style-type: none"> 온라인 교육으로 디지털 기술 역량 강화 원격 근무 기회를 활용한 워라밸 개선
ST 전략 (강점-위협)	강점을 활용해 위협을 극복하는 방어적이면서 적극적인 전략	<ul style="list-style-type: none"> 분석력으로 기술 변화 예측 및 적응 전문 지식으로 젊은 세대와 차별화된 가치 제안
WT 전략 (약점-위협)	약점을 최소화하고 위협의 영향을 줄이는 가장 방어적인 전략	<ul style="list-style-type: none"> 디지털 기술 약점 극복 학습으로 기술 구식화 방지 시간 관리 기법으로 업무 효율성 향상

▶ 전략 우선순위 도출

모든 전략을 동시에 실행하는 것은 현실적으로 불가능하다. 따라서 도출된 전략들의 우선순위를 결정하는 것이 중요하다.

전략 우선순위 평가 기준

전략의 우선순위를 결정하기 위한 평가 기준으로는 다음과 같은 것들을 고려할 수 있다.

- **영향력**: 해당 전략이 목표달성에 미칠 수 있는 영향의 크기
- **실행 용이성**: 현재의 자원과 상황에서 전략을 얼마나 쉽게 실행할 수 있는가.
- **시급성**: 해당 전략을 얼마나 빨리 실행해야 하는가.
- **장기적 가치**: 전략이 장기적으로 가져올 수 있는 가치와 지속 가능성

우선순위 매트릭스 활용

우선순위를 효과적으로 결정하기 위해 영향력-실행 용이성 매트릭스를 활용할 수 있다. 경우에 따라 다른 우선순위 평가 기준을 활용할 수도 있다.

1. **우선 실행(영향 높음, 실행 용이성 높음)**: 영향력이 크고 실행이 용이한 전략은 가장 먼저 실행한다.

2. **계획적 준비**(영향 높음, 실행 용이성 낮음): 영향력은 크지만 실행이 어려운 전략은 체계적인 준비를 통해 점진적으로 접근한다.
3. **빠른 성과**(영향 낮음, 실행 용이성 높음): 영향력은 작지만 실행이 용이한 전략은 빠른 성과를 위해 병행할 수 있다.
4. **재검토**(영향 낮음, 실행 용이성 낮음): 영향력도 작고 실행도 어려운 전략은 재검토하거나 후순위로 미룬다.

▶ 전략적 사고의 내재화

SWOT 분석은 일회성 활동이 아니라 지속적인 전략적 사고 습관의 일부가 되어야 한다. 정기적으로 자신의 상황과 환경 변화를 점검하고, 전략을 조정해나가는 과정을 통해 비전 달성의 가능성을 높일 수 있다.

전략적 사고를 내재화하기 위한 실천 방안

- 분기별 또는 반기별로 SWOT 분석 검토 및 업데이트

- SWOT에서 도출된 전략을 구체적인 실행 계획과 연결
- 전략 실행의 성과를 측정하고 평가하는 방법 마련
- 전략 실행에서 배운 교훈을 다음 SWOT 분석에 반영

이러한 지속적인 전략적 사고 과정을 통해 인생 후반전의 비전을 향해 더욱 효과적으로 나아갈 수 있을 것이다. SWOT 분석은 단순히 도구가 아니라, 자신의 삶을 전략적으로 설계하고 주도적으로 이끌어가는 사고방식의 일부가 되어야 한다.

제4부



**목표 설정 및
관리를 통한
내 삶의 최적화**

10장

**내가 원하는
삶을 위한
목표 설정**

9장에서는 비전 달성을 위한 전략을 SWOT 분석을 통해 도출해 보았다. 이제 10장에서는 이러한 전략을 구체적이고 실행 가능한 목표로 전환하는 방법을 살펴볼 차례다. 목표 설정은 비전과 전략을 현실로 만드는 중요한 다리 역할을 한다.

LifeCraft 에이전트로서 목표를 설정한다는 것은 자신의 삶을 주도적으로 디자인하고 창조해나가는 과정이다. 이는 단순히 달성해야 할 과제 목록을 작성하는 것이 아니라, 자신의 가치와 비전에 맞게 삶의 방향을 설정하고 의미 있는 변화를 만들어가는 여정이다.

50대 중반인 미국 연방정부에서 일하는 다이아나는 다음과 같이 회상했다.

“코로나19 팬데믹 중 펜실베이니아주립대 대학원에서 윤 교수님의 커리어 개발 수업을 들을 기회가 생겼습니다. 그 시기는 제 연방정부 커리어의 방향을 되짚어보고, 앞으로 어디로 나아갈지를 고민하기에 딱 좋은 시점이었죠. 이 수업의 진정한 가치는 저에게 ‘도전할 수 있는 용기’와 ‘실제로 실행할 수 있는 도구’를 줬다는 데 있어요. 오랫동안 마음속에만 품고 있었던 일들을 현실로 옮길 수 있

을 거라 생각하지 못했는데, 그게 달라졌어요. 지금은 완전히 새로운 업무 영역에서 의미 있는 일을 하고 있고, 최근엔 다시 그때의 자료를 꺼내어 새로운 시기에 맞춘 계획을 세우고 있어요. 제 삶을 주도적으로 그릴 수 있게 해준 소중한 경험이었습니다.”

이처럼 미국에서도 자신의 경력을 주도적으로 설계하는 움직임이 활발하지만, 최근에는 한국에서도 퇴직 후 삶이나 커리어의 방향을 재설정하려는 중년층의 관심이 높아지고 있다.

LifeCraft 에이전트로서의 목표 설정이 중요한 이유는 다음과 같다.

- **방향성 제공:** 목표는 일상의 선택과 의사결정에 분명한 방향성을 제공한다. “이 선택이 내 목표에 도움이 되는가?”라는 질문이 강력한 의사결정 도구가 된다.
- **동기부여:** 명확한 목표는 행동에 대한 강력한 동기를 부여한다. 특히 개인적으로 의미 있는 목표일수록 어려움 속에서도 지속할 수 있는 내적 동력이 된다.
- **자원 집중:** 목표는 한정된 시간과 에너지를 어디에 투자할지 결정하는 데 도움을 준다. 삶의 후반전에서 자원의 효율적 활용은 더욱 중요해진다.
- **진행 측정:** 목표는 진행 상황을 측정하고 성취를 인식할 수 있

는 기준을 제공한다. 이러한 측정은 성취감과 지속적인 동기 부여의 원천이 된다.

- **회복력 증진**: 어려움에 직면했을 때, 명확한 목표는 지속적으로 나아갈 이유를 제공한다. “왜 이 어려움을 견디는가?”라는 질문에 대한 강력한 답이 된다.

▶ 목표 설정의 원칙

효과적인 목표 설정을 위해서는 몇 가지 핵심 원칙을 이해하고 적용하는 것이 중요하다. 이 장에서는 알버트 반두라의 휴먼에이전시 이론, 이에 기반한 LifeCraft 방법론, 기업에서 널리 사용되는 OKR(Objectives and Key Results) 방법론을 통합하여 개인의 삶에 적용할 수 있는 목표 설정 원칙을 제시한다.

반두라의 휴먼에이전시 이론에서 중요한 3가지 요소는 다음과 같다.

1. **목표 설정과 달성 사이클**: HABIT 모델의 4가지 요소(자기성찰, 미래사고, 목적의식, 목표달성노력)가 순환하는 과정이다. 목표는 단순한 실행 계획이 아니라 자신으로부터 비롯되어야

하며, 먼 미래와 행동의 결과까지 고려해야 한다.

2. **지속적인 환경 모니터링**: 자신과 환경의 변화, 그 상호작용을 끊임없이 관찰하고 주체적으로 대응하는 것이다.
3. **협력적 접근**: 모든 것을 혼자 처리하기보다 타인과 협력하여 목표를 달성하는 방법을 모색하는 것이다.

전통적으로 목표 설정은 SMART 원칙(구체적, 측정 가능, 달성 가능, 연관성, 기한 설정)을 따랐다. 이 원칙은 여전히 유효하지만, 최근에는 OKR 방법론이 주목받고 있다. OKR은 특정 목표의 중요성과 우선순위 그리고 구체적인 성과 측정 방법에 초점을 맞춘다. OKR의 핵심 구성 요소는 다음과 같다.

1. **목표 Objectives**: 달성하고자 하는 명확하고 영감을 주는 방향성
2. **핵심 결과 Key Results**: 목표달성을 측정할 수 있는 구체적이고 시간 제한이 있는 지표
3. **활동 계획 Initiatives**: 핵심 결과에 도달하기 위해 실행할 과업들

OKR과 휴먼에이전시 이론은 많은 부분에서 일치한다. OKR의 Objective는 휴먼에이전시의 목적의식에 해당하며, Key Results는 미래사고와 목적의식의 결합이다. 활동 계획은 목표달성 노력과 연결된다. 다만 OKR에서 상대적으로 약한 부분이 자기

성찰인데, 이 책에서는 그 부분을 충분히 다루고 있어 LifeCraft와 OKR의 결합은 휴먼에이전시의 완성이라고 볼 수 있다. 단단한 자기 이해와 정체성에 기반한 목적의식, 목표, 실행 계획은 높은 성과뿐 아니라 웰빙에도 기여한다.

OKR은 회사와 부서의 목표, 직무 성과 목표뿐만 아니라 개인 삶의 영역에도 적용할 수 있다. 기존 과정에서는 참가들로 하여금 역할별 SMART 목표를 작성하도록 유도하곤 했는데, 최근에는 OKR의 형태를 빌려서 하는 것으로 변경하여 적용하곤 한다. 이는 OKR의 중요한 것을 더 강력하게 상기시키도록 하는 기제 때문이다.

이 책을 통해 경험했던 여러 가지 자기 탐색 방법론들을 결합하여 OKR 기반 목표를 설정함에 있어 따르면 좋을 7원칙을 제시하고자 한다.

1. **자신의 정체성 반영**: 목표는 자신의 정체성을 반영해야 한다. 나의 목표가 타인의 것은 아닌지 경계할 필요가 있다.
2. **충분한 숙고의 시간**: 하루아침에 목표가 만들어질 수 있는 것이 아니다. 충분한 성찰의 결과여야 한다.
3. **미완성**: 모든 목표는 한번 만들었다고 거기에서 끝나는 것이 아니다. 상황은 항상 변하므로 주기적인 검토가 필요하고,

필요시 변경할 수 있어야 한다.

4. **다양성**: 인생에서 한 가지 목표만을 추구할 수는 없다. 왜냐하면 우리는 여러 삶의 장에서 여러 역할을 하면서 살아가기 때문이다.
5. **연계성**: 개별 목표는 더 큰 그림에 기여하는 것이어야 한다. 이는 SMART 원칙의 R과도 부합한다. 그러기 위해서는 큰 그림이 무엇인지 알아야 한다.
6. **실행 가능성**: OKR에서 KR을 통해 구체적인 결과물을 그린다. 하지만 실행 가능성을 높이는 데는 얼마나 효과적인 실행 목록^{initiatives}을 만들어내는지에 달려 있다. 실행 목록을 만들었음에도 KR이 잡힐 것 같지 않다면 KR을 재정의하거나, 실행 목록에 대한 브레인스토밍을 다시 하거나, 전략적 사고를 활용할 필요가 있다.
7. **실행 용이성**: 거창한 목표와 결과물도 실제 실행되지 않으면 허상이나 꿈에 불과하다. 목표나 실행 목록을 잘게 쪼갤 수 있는지, 타인을 통해서 달성할 수 있는 것인지, 협력을 통해서 달성할 수 있는 것인지, 조직적으로 움직여야 하는지 등을 기민하게 따져서 지속적으로 앞으로 나아갈 수 있도록 하는 것이 중요하다.

▶ 목표 설정서 작성

효과적인 목표 설정을 위해 다음과 같은 역할 기반 목표 설정 템플릿을 활용할 수 있다(QR 코드 활용). 이 템플릿은 삶의 다양한 역할에 맞춰 균형 잡힌 목표를 설정하고 관리하는 데 도움을 준다.



역할 기반 목표 설정
템플릿 다운받기



역할 기반 목표 설정
템플릿 작성 예시

이 템플릿을 효과적으로 활용하기 위한 단계별 접근법은 다음과 같다.

1. **역할 확인 및 수정**: 6장에서 정의한 삶의 역할을 검토하고, 현재 상황과 향후 6~12개월의 우선순위에 맞게 조정한다. 퇴직 후 새로운 삶을 설계하던 박종훈 씨는 직장인이라는 역할 대신 ‘지역사회 멘토’와 ‘평생 학습자’라는 새로운 역할을 추가했다. 이는 그의 변화된 상황과 새로운 열망을 반영한 것이다.

2. 총 5개에서 7개의 역할을 설정하도록 한다. 7개가 넘어가면 관리하기 어려워지고, 5개 미만일 경우에는 다양한 삶의 역할이 반영이 안 되었을 가능성이 크다.
3. 각 역할의 명칭을 기재한다. 이때 반드시 자기 자신의 웰빙을 위한 역할(‘웰빙’으로 기재)을 1번으로 기재하고, 역할 관련 책임에는 “정신적, 관계적, 신체적, 영적 건강을 돌본다”와 같은 설명을 기재한다.

모든 역할별 책임을 기술한다.

1. **SWOT 전략 통합**: 9장에서 도출한 SWOT 전략을 검토하고, 이를 역할별 목표 설정에 반영한다.
2. **역할 관련 목표Objective**를 역할별로 하나씩 기술한다. 목표는 간결하면서도 영감을 주는 문장으로 작성한다. 예: “디지털 마케팅 전략을 혁신하고 팀의 성과를 향상시킨다.”
3. 목표별 2~3개의 측정 가능한 핵심 결과(KR)를 기술한다. 이를 위해 목표달성을 어떻게 측정할 것인지, 성공을 어떻게 정의할 것인지에 대한 검토가 필요하다. 전체 역할별 KR을 세 개씩 설정하면 너무 많으므로, 가급적 2개로 제한하는 것을 권장한다. 핵심적인 KR이 있을 경우에는 하나만 설정해도 무방하다.

4. **실행 계획 항목 작성:** 각 KR을 달성하는 데 결정적인 도움이 될 만한 구체적인 단계와 행동 계획을 작성한다. 가급적 3가지 정도의 항목을 적도록 한다. 예: “주간 성과 미팅 체계화하고 문제점 즉시 대응하기”
5. **기한 설정:** 각 KR에 대해 현실적이면서도 도전적인 달성 기한을 설정한다.
6. **우선순위 설정:** 모든 목표의 상대적 중요도를 ‘%’ 옆에 표시하여 자원 배분의 기준으로 삼는다. 모든 역할의 % 합은 100%가 되어야 한다.
7. **정기적 검토 계획:** 목표 진행 상황을 정기적으로 검토하고 조정할 일정을 미리 계획한다. 월간, 분기별 검토 시간을 미리 일정에 포함하는 것이 좋다.

이 템플릿은 단순한 형식이 아니라, 삶의 여러 영역에 걸쳐 균형 잡힌 목표를 설정하고 추적하는 종합적인 도구로 활용되어야 한다.

▶ 개인 목표와 조직 내 목표의 시너지 내기

현대사회에서 대부분의 사람은 개인적인 삶과 직업적인 삶을 모두 가지고 있다. 이 두 영역의 목표가 서로 충돌하면 스트레스와 불만족이 발생할 수 있지만, 잘 조화를 이루면 큰 시너지 효과를 낼 수 있다.

개인 목표와 조직 목표의 연결 중요성

개인 목표와 조직 목표를 연결하는 것이 중요한 이유는 다음과 같다.

1. **에너지와 동기 집중:** 개인과 조직 목표가 일치할 때, 동일한 활동이 두 영역 모두에 기여하므로 에너지와 시간을 더 효율적으로 활용할 수 있다.
2. **의미와 목적 강화:** 직장에서의 활동이 개인적 성장과 가치 실현에 기여할 때, 일에 대한 의미와 목적이 강화된다.
3. **지속 가능한 성과:** 개인 가치와 일치하는 조직 목표는 장기적으로 더 지속 가능한 성과와 만족도를 제공한다.

4. **일과 삶의 통합** Work-Life Integration: 철저한 분리보다는 조화로
운 통합이 현대 직장인의 웰빙에 더 효과적일 수 있다.

시너지 창출 전략

개인 목표와 조직 목표 사이의 시너지를 창출하기 위한 실질적인
전략은 다음과 같다.

1. **가치 일치 확인**: 자신의 핵심 가치와 소속 조직의 가치가 얼
마나 일치하는지 평가한다. 일치하는 부분을 중심으로 목표
를 설정한다.

환경에 관심이 많은 이민지 씨는 제약회사의 지속 가능성
부서로 이동을 요청했다. 자신의 환경 보호 가치와 회사의
친환경 정책 개발이라는 목표가 일치하는 영역에서 일함
으로써 직업 만족도가 크게 향상되었다.

2. **잡 크래프팅** Job Crafting: 현재 직무의 경계 내에서 자신의 강점
과 관심사에 더 잘 맞도록 업무를 재구성한다. 이는 조직의 목
표를 달성하면서도 개인적 만족도를 높일 수 있는 방법이다.

3. **성장 기회 탐색**: 조직 내에서 개인적 성장과 발전을 위한 기
회(예: 새로운 프로젝트, 교육 프로그램, 멘토링 관계)를 적극적으
로 찾는다.
4. **역할 확장**: 조직 내에서 자신의 역할을 확장하여 더 많은 개
인적 관심사와 강점을 활용할 수 있는 기회를 만든다.
5. **협상과 대화**: 상사나 팀과 열린 대화를 통해 개인 목표와 조
직 목표를 더 잘 조화시킬 수 있는 방안을 협상한다.

시너지 매트릭스 활용

개인 목표와 조직 목표의 시너지를 평가하고 최적화하기 위해 다음
과 같은 매트릭스를 활용할 수 있다. 주요 목표를 놓고 조직 목표 기
여도와 개인 목표 기여도를 평가한 후 다음 표에 배치해보자.

	조직 목표 기여도: 낮음	조직 목표 기여도: 높음
개인 목표 기여도: 높음	재조정 영역 <ul style="list-style-type: none"> • 개인적으로는 가치 있지만 조직에 기여하지 않는 활동 • 어떻게 조직 기여도를 높일 수 있을지 또는 근무 외 시간 으로 이동할지 고려 	시너지 영역 <ul style="list-style-type: none"> • 개인과 조직 모두에게 가치 있는 활동 • 이 영역의 활동에 시간과 에 너지를 우선 투자

<p>개인 목표 기여도: 낮음</p>	<p>제거 영역</p> <ul style="list-style-type: none"> • 개인과 조직 모두에게 가치 가 낮은 활동 • 최소화하거나 제거하는 방안 모색 	<p>효율화 영역</p> <ul style="list-style-type: none"> • 조직에는 가치가 있지만 개인 적으로는 덜 의미 있는 활동 • 효율화하거나 개인적 의미를 찾는 방안 모색
------------------------------	---	---

이 매트릭스를 활용하여 자신의 주요 활동과 목표를 평가하고, 시너지 영역을 확대하기 위한 전략을 수립할 수 있다.

중견 금융회사의 임원인 박혜진 씨는 이 매트릭스를 활용해 자신의 업무를 분석했다. 그 결과, 디지털 전환 프로젝트가 회사의 미래 경쟁력을 높이는 동시에 자신의 기술 역량 강화라는 개인 목표에도 부합한다는 것을 발견했다. 그녀는 이 '시너지 영역'에 더 많은 시간을 투자하기로 결정했고, 반면 단순 행정 업무는 대부분 위임하거나 자동화하는 방향으로 조정했다.

222

▶ 목표 설정과 실행의 여정

목표 설정과 실행은 단순한 계획 작성이 아닌, 진정으로 의미 있는 삶을 창조해가는 여정이다. 이 여정에는 비전과 가치에 부합하는 목표 설정, SWOT 분석을 통한 전략적 접근, 역할 기반의 구체적 계획 수립, 일상 습관과의 연결, 물리적·사회적 환경의 최적화, 다양한 심리적 도구 활용 그리고 정기적인 점검과 유연한 조정이 통합적으로 작용한다. 이 모든 요소가 조화롭게 어우러질 때, 우리는 목표를 향해 꾸준히 나아갈 수 있다.