**재정 문제로 스트레스를 받고 있나요?**

여기 당신의 재정을 개선하기 위한 몇 가지 전략들이 있습니다.

재정적 건강은 개인의 전반적인 행복에 중요한 요소입니다. 재정적 건강은 개인의 전반적인 행복에 중요한 요소입니다. 일부 스트레스는 건강한 양으로 "좋은" 것이지만, 지속적인 스트레스는 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 다른 이점들 중에서 질병으로부터 우리를 보호하고, 회복력을 키우고, 생존 본능을 위험을 피하기 위한 행동으로 촉발시키는 데 도움이 될 수 있습니다.

"나쁜" 스트레스를 받을 때, 여러분은 두통, 근육 긴장, 가슴 통증, 소화 문제 또는 피로와 같은 신체적인 질병 뿐만 아니라 슬픔, 자극성 동기 부족 또는 분노와 같은 정신 건강 문제를 경험할 수 있습니다. 경제적 스트레스가 지속되면 만성 스트레스가 돼 고혈압, 심장병, 비만, 당뇨, 우울증, 불안 등 심각한 건강 상태로 이어질 수 있습니다.

개인적인 상황이 무엇이든, 가족 구성원, 친구, 의료 서비스 제공자 또는 재정 상담가와 같은 신뢰하는 누군가에게 이야기하는 것은 도움이 될 수 있습니다. 재정적 스트레스를 줄이기 위한 조치를 취하고 재정적 건강을 위해 일할 수도 있습니다. 모든 사람의 상황이 다르지만, 여기 재정을 더 잘 통제하기 위해 고려해야 할 몇 가지 전략이 있습니다.

**전반적인 스트레스를 줄이세요.**

아마 전에 들어본 적이 있을 것이지만, 사실입니다. 자신을 돌보는 것은 여러분의 삶의 다른 모든 것을 돌보는 데 중요한 요소입니다. 규칙적으로 운동하고, 건강에 좋은 음식을 먹고, 충분한 수면을 취하고, 휴식을 취할 시간을 주고, 다른 사람들과 소통하고, 감사를 실천하고, 밖으로 나가는 것은 모두 스트레스와 싸우는 데 도움이 됩니다. 그리고 이것들 중 어떤 것도 그 이상의 비용이나 어떤 돈도 들일 필요가 없습니다. 산책하는 것이 중요합니다. 정크 푸드에서 건강식으로 바꾸거나, 공원에 가만히 앉아서 독서 등을 하는 것들도 있습니다. 몸과 마음에 적극적으로 영양을 공급하는 것이 핵심입니다.

**당신이 돈에 대해 어떻게 느끼는지 알아보세요.**

세계의 많은 문화에서, 좋든 나쁘든, 돈이나 개인적인 재정적 상황에 대해 이야기하는 것은 금기시됩니다. 좀 더 개인적인 차원에서, 사람들은 돈과 관련된 많은 다양한 감정들을 가질 수 있는데, 그것은 죄책감이나 그것이 충분하지 않다는 것에 대한 수치심에서부터, 돈을 벌고 관리하는 끊임없는 투쟁으로부터, 재정적인 목표를 달성했다는 기쁨, 그리고 그 사이의 모든 것에 이르기까지 다양합니다.

돈에 대해 어떻게 느끼는지 이해하고 돈과 인간관계를 더 잘 알 때, 자신의 행동을 더 잘 통제할 수 있습니다. 자신의 배경이나 현재 상황이 반드시 돈과의 감정적인 관계를 정의하는 것은 아니라는 것을 명심하세요. 핵심은 우선 순위, 약속 및 필수 요구와 관련하여 자신의 행동을 현실적으로 파악할 수 있도록 자신과의 관계를 파악하는 것입니다.

그것을 알아내기 위해들어오는 돈과 지출하고 있는 돈을 점검해 보세요. 이렇게 하면 상관 관계를 식별하는 데 도움이 됩니다. 예를 들어, 일반적으로 예산이 빠듯하지만 가끔은 자신의 수준 이상으로 돈을 많이 쓴다면, 왜 그런지, 언제 그런 일이 일어나는지 스스로 물어보세요. 친구가 방문했을 때, 외식할 여유가 없다는 것을 인정하는 것이 부끄러울 때인가요? 아이들을 실망시키고 싶지 않기 때문에 살 수 없는 새로운 장난감이나 활동을 아이들에게 사야 하는 때인가요? 다른 무엇인가요?

**계산을 해 보세요.**

청구서와 부채와 같은 반복적인 약속을 포함하여 모든 수입원과 재정적 책임을 적으세요. 또한지출을 추적하세요. 기록이 있으면 과거를 돌아보고 돈이 어디로 갔는지 확인할 수 있습니다. 지금까지 기록을 남기지 않은 경우에는 지금부터 시작하세요. 곧 거의 틀림없이 불필요한 물건들에 돈을 쓰고 있다는 것을 깨달을지도 모릅니다.

영양가 있는 음식, 저렴한 주거지, 날씨에 적합한 옷, 그리고 사는 곳에 따라 보험, 의약품 등과 같은 필수적인 비용을 포함하는 예산을 만드십시오. 그런 다음, 필요한 것과 지출하는 것을 비교해 보십시오. 문제 영역을 식별하고 불필요한 부분을 줄이거나 줄이는 것에 대한 결정을 내립니다. 작은 변화라도 큰 차이를 만들 수 있습니다.

또한, 필수 지출을 줄이고/또는 더 많은 수입을 얻는 방법을 고려하세요. 예를 들어, 신용카드를 두 개 이상 가지고 있다면, 가장 낮은 이자율의 신용카드로 부채를 통합하고 나머지를 분할할 수 있는지 고려해 보십시오. 만약 현재의 직업에 불만이 있다면, 승진을 위해 일할 때인지 아니면 더 많은 돈을 지불하는 새로운 기회를 찾을 때인지 생각해 보세요. 자녀가 너무 커서 필요가 없어진 자전거와 같이 판매할 수 있는 것으로 대체할 필요가 없거나 대체할 필요가 없는 가치가 있는 것이 있습니까?

**어려운 선택을 할 준비가 되어 있습니다.**

경우에 따라서는 지나치게 단순화된 것처럼 보일 수도 있지만, 일반적으로 자신의 분수에 맞게 살기 위한 결정을 내리는 것은 재정적 안전을 증진하고 제공하는 데 큰 도움이 될 수 있습니다. 많은 사람들에게, 이것은 어려운 결정을 내리는 것을 의미할 수 있습니다.

이미 하고 있는 선택에 따라지출을 줄이고 반복적인 재정적 책임을 줄이는 다양한 방법이 있을 수 있습니다. 건강에 영향을 줄 가능성이 낮은 생활 편의 시설을 사용하는 것이 가장 이상적입니다. 그것은 모두 당신이 어디에 살고 어떤 자원을 가지고 있느냐에 달려 있지만, 그것은 차량을 소유하거나 차를 빌리는 대신에 더 작은 집을 빌리거나 대중교통을 이용하거나 걷는 것, 자가 양조 음료를 선호하여 아침에 카페로 가지 않고 사용할 수 있을 때까지 스마트폰을 유지하고 자동 업데이트를 받는 것 등을 의미할 수 있습니다.

만약 가족 구성원들과 함께 산다면, 그들에게 줄일 필요성과 그 이유를 설명하는 것은 괜찮습니다. 아이들이 있다면, 상황을 공유하는 것도 아이들에게 가르치는 순간이 될 수 있기 때문에, 아이들은 돈이 어떻게 작동하는지, 그리고 자신에 대한 현실적인 재정적 기대를 설정하는 방법을 더 잘 이해합니다.

**예상치 못한 일에 대비하세요.**

다시 말하지만, 그것은 어디에 사느냐에 달려 있지만, 만약 여러분이나 여러분의 파트너가 직장을 잃거나 건강에 대한 두려움이나 다른 것을 가지고 있다면, 여러분은 이러한 필수적인 비용을 충당할 충분한 돈을 저축하고 있나요? 금융 상담가들은 종종 예측할 수 없는 사태로부터 자신을 보호하기 위해 최소 3개월치의 현금을 저축할 것을 권합니다.

대차 대조표에 건전한 재정 상태가 표시되면 발생할 수 있는 상황에 대비하여 자원을 비축함으로써 대차 대조표를 보호하십시오. 만약 그렇지 않다면, 이것을 목표로 노력하세요.

**휴식과 격려의 말을 하세요.**

기억하세요, 만약 그 숫자들이 들어오는 것과 나가는 것 사이에서 매우 불균형적으로 보인다면, 여러분 자신에게 휴식을 주세요. 자신(또는 파트너)을 비난하는 것은 도움이 되지 않을 것입니다. 과거를 바꿀 수는 없지만, 재무 계획을 세우고 끝까지 수행함으로써 미래의 재무 상태를 더 잘 제어할 수 있는 조치를 취할 수 있습니다. 또한 달성 가능한 재정적 목표를 만드십시오. 빚을 갚고 현금 준비금을 만드는 것은 하루아침에 일어나지 않을 것이지만, 시간이 지나면서, 많은 사람들은 더 재정적으로 건전한 삶을 위해 성공적으로 일을 합니다.

**당신의 정신 건강을 고려하세요.**

재정적 스트레스와 정신 건강 사이에는 강한 연관성이 존재합니다. 정신 질환은 사람이 생각하고 느끼고 행동하는 방식에 영향을 미칩니다. 정신 건강 상태로 살고 있는 사람들은 직장을 구하거나 유지하거나 충분한 수입을 얻거나 재정을 관리하는 것이 더 어려운 경우가 많기 때문에 재정적인 어려움을 겪을 가능성이 더 높습니다.

반대로, 재정적 스트레스가 있는 사람들은 위에서 언급한 바와 같이 정신 건강 문제가 발생할 가능성이 더 높습니다.

정신 건강 상태는 치료가 가능합니다. 그들은 또한 당신이 믿는 것보다 더 흔합니다. 전 세계적으로 약 8명 중 1명이 정신 질환1을 앓고 있습니다. 만약 당신이 정신 건강 문제나 질병에 대처하고 있다고 생각한다면, 건강 관리 제공자, 지역 사회 지원 그룹 또는 다른 자격 있는 자원과 연락하여 도움을 받으십시오.

**참고 문헌:**

세계보건기구, "정신장애" <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> 2023년 2월 1일 접속

미국 심리학 협회, "심리학에 대해 말하자면: 돈에 대한 스트레스." <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> 2023년 2월 1일 접속

도움말 가이드, "재정적 스트레스 대처" <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> 2023년 2월 1일 접속

메이요 클리닉, "건강한 생활 스트레스 관리" <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> 2023년 2월 1일 접속

Mind.org, "돈과 정신 건강의 연관성" <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/> 2023년 2월 1일 접속

돈과 정신 건강 정책 연구소," 사실들: 당신이 알아야 할 것." [https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) 2023년 2월 1일 접속

NAMI, "정신 건강 상태" <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others>. 2023년 2월 1일 접속

PLOS One, "어른들의 재정적 스트레스와 우울증: 체계적인 검토." <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> 2023년 2월 1일 접속

호주준비은행, "전통적이지 않은 데이터로 인한 재정적 스트레스의 새로운 척도" <https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> 2023년 2월 1일 접속

세계은행그룹, "글로벌 핀덱스 데이터베이스 2021 조사 헤드라인 금융복지 조사 결과" <https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> 2023년 2월 1일 접속